



Ranking 2010

Absoluto ( até )

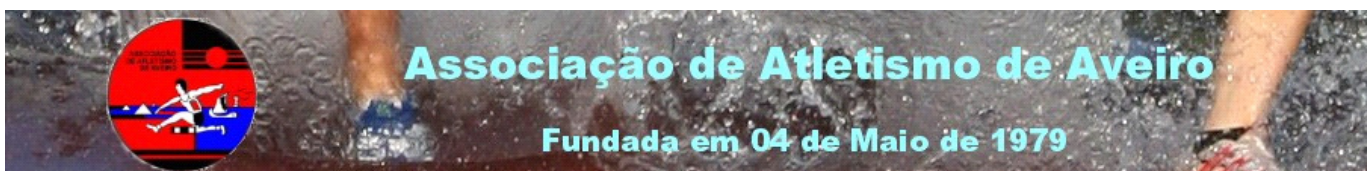
### Femininos

#### 60 Metros Planos

Top

8,74

|      |                               |        |                                       |            |                           |   |
|------|-------------------------------|--------|---------------------------------------|------------|---------------------------|---|
| 7,91 | <b>CATARINA SILVA</b>         | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense          | 27-02-2010 | 4ª Espinho 03012          |   |
| 8,18 | <b>VERA LIMA</b>              | 89 S23 | Assoc. Desportiva Sanjoanense         | 31-01-2010 | 1ª Espinho / Pombal 03006 |   |
| 8,0  | <b>DÉBORA TAVARES</b>         | 93 JUV | Grupo Cultural Desport. Sanfins       | 09-01-2010 | 2ª Espinho 38009          | Q |
| 8,0  | <b>LISANDRA LOPES</b>         | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 09-01-2010 | 1ª Espinho 38009          | Q |
| 8,28 | <b>TÂNIA ANTÓNIO</b>          | 87 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 16-01-2010 | 2ª Espinho 38011          |   |
| 8,28 | <b>ANA GOMES</b>              | 90 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 13-02-2010 | 8ª Pombal 03009           |   |
| 8,35 | <b>MARLENE BASTOS</b>         | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense          | 06-02-2010 | 7ª Espinho 03008          |   |
| 8,38 | <b>FLÁVIA RIBEIRO</b>         | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis         | 16-01-2010 | 2ª Espinho 38011          | Q |
| 8,39 | <b>TELMA NETO</b>             | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra           | 16-01-2010 | 4ª Espinho 38011          |   |
| 8,2  | <b>CÁTIA SILVA</b>            | 88 S23 | Clube Futebol União de Lamas          | 09-01-2010 | 4ª Espinho 38009          | q |
| 8,46 | <b>CÁTIA RODRIGUES</b>        | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça         | 13-02-2010 | 6ª Pombal 03010           |   |
| 8,47 | <b>JENNIFER GOMES</b>         | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis         | 23-01-2010 | 2ª Espinho 38012          |   |
| 8,49 | - 0,4 <b>STHEPHANY SIMÕES</b> | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 20-12-2009 | 2ª Aveiro 38003           |   |
| 8,51 | <b>CATIA RODRIGUES</b>        | 92 JUN | Escola Secundária da Mealhada         | 26-11-2009 | 1ª Aveiro 38101           |   |
| 8,53 | <b>ANA COSTA</b>              | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 16-01-2010 | 6ª Espinho 38011          |   |
| 8,3  | <b>ANA ABREU</b>              | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 09-01-2010 | 5ª Espinho 38009          |   |
| 8,3  | <b>RITA SANTOS</b>            | 94 JUV | E B 2, 3 de Fajões                    | 13-01-2010 | 1ª Espinho 38102          |   |
| 8,56 | <b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>       | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 09-01-2010 | 1ª Espinho 38009          |   |
| 8,59 | <b>TERESA SARAMAGO</b>        | 95 INI | A. C. Bunheirense                     | 09-01-2010 | 3ª Espinho 38009          |   |
| 8,59 | <b>ANA ALMEIDA</b>            | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 16-01-2010 | 3ª Espinho 38011          | q |
| 8,62 | + 1,4 <b>INÊS RODRIGUES</b>   | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães        | 27-03-2010 | 1ª Luso 38023             |   |
| 8,68 | <b>VANESSA ALVES</b>          | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 16-01-2010 | 3ª Espinho 38011          |   |
| 8,70 | <b>JOANA PINHO</b>            | 91 JUN | Ass. Cult. Rec. Valdágua              | 16-01-2010 | 4ª Espinho 38011          |   |
| 8,74 | <b>SORAIA PIRES</b>           | 95 INI | Juventude Atlético Mozelense          | 12-12-2009 | 1ª Braga 47004            |   |
| 8,5  | <b>DANIELA LOPES</b>          | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis         | 09-01-2010 | 6ª Espinho 38009          |   |
| 8,5  | + 1,4 <b>JOANA PEDREIRAS</b>  | 97 INF | Instituto de Promoção Social da Bairr | 10-05-2010 | 1ª Aveiro 38110           |   |
| 8,7  | <b>ANA ISABEL SANTOS</b>      | 96 INI | Escola Secundária Serafim Leite       | 13-01-2010 | 1ª Espinho 38102          |   |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 80 Metros Planos

Top 1 2,01

|        |       |                          |        |                                       |            |                  |   |
|--------|-------|--------------------------|--------|---------------------------------------|------------|------------------|---|
| 1 0,69 | + 0,5 | <b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>  | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 03-06-2010 | 1ª Aveiro 38035  |   |
| 1 0,97 | + 0,6 | <b>ANA ISABEL SANTOS</b> | 96 INI | Escola Secundária Serafim Leite       | 28-03-2010 | 2ª Luso 38023    |   |
| 1 0,9  | + 2,0 | <b>ANDREIA SANTOS</b>    | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça         | 31-07-2010 | 1ª Aveiro 38043  |   |
| 1 1,17 | + 0,1 | <b>MICHEL SANCHEZ</b>    | 95 INI | Centro Recreativo Estarreja           | 22-05-2010 | 5ª Leiria 24101  |   |
| 1 1,30 | + 0,1 | <b>FABIANA FERREIRA</b>  | 95 INI | Desportivo de Gondufe                 | 22-05-2010 | 6ª Leiria 24101  |   |
| 1 1,33 | + 0,5 | <b>TERESA SARAMAGO</b>   | 95 INI | A. C. Bunheirense                     | 03-06-2010 | 2ª Aveiro 38035  |   |
| 1 1,44 | + 0,5 | <b>CAROLINA SARABAND</b> | 97 INF | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 03-06-2010 | 3ª Aveiro 38035  |   |
| 1 1,3  | + 2,0 | <b>TATIANA ALVES</b>     | 95 INI | Assoc. Amigos Seixo Branco            | 31-07-2010 | 3ª Aveiro 38043  |   |
| 1 1,60 | - 2,0 | <b>VANESSA COSTA</b>     | 96 INI | Escola Secundária Júlio Dinis         | 17-03-2010 | 1ª Luso 38107    |   |
| 1 1,62 | - 2,4 | <b>SUSANA MAIA</b>       | 97 INF | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 1ª Luso 38107    |   |
| 1 1,64 | - 1,8 | <b>JENNIFER GOMES</b>    | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis         | 14-03-2010 | 2ª Aveiro 38021  |   |
| 1 1,69 | - 1,5 | <b>JÉSSICA CLARA</b>     | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães          | 24-04-2010 | 3ª Viseu 38082   | X |
| 1 1,75 | - 0,8 | <b>ANA ROCHA</b>         | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça         | 24-07-2010 | 3ª Palhaça 38045 |   |
| 1 1,77 | + 0,6 | <b>ANA CASTRO</b>        | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite       | 28-03-2010 | 4ª Luso 38023    |   |
| 1 1,84 | - 0,8 | <b>STEPHANIE JESUS</b>   | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas          | 24-07-2010 | 4ª Palhaça 38045 |   |
| 1 1,7  | + 2,0 | <b>ISABEL SILVA</b>      | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua              | 31-07-2010 | 5ª Aveiro 38043  |   |
| 1 1,97 | - 0,9 | <b>CÁTIA CARDOSO</b>     | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis         | 17-03-2010 | 1ª Luso 38107    |   |
| 1 2,01 | - 0,7 | <b>VANESSA PINHO</b>     | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas          | 24-07-2010 | 2ª Palhaça 38045 |   |
| 1 1,8  | 0,0   | <b>CASSANDRA ALMEIDA</b> | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite       | 26-03-2010 | 1ª Aveiro 38108  |   |
| 1 2,0  | - 1,6 | <b>SUZANA CARVALHO</b>   | 96 INI | Instituto de Promoção Social da Bairr | 10-05-2010 | 3ª Aveiro 38110  |   |
| 1 2,0  | + 2,0 | <b>RAFAELA ALVES</b>     | 96 INI | Esc. Secundária Estarreja             | 31-07-2010 | 6ª Aveiro 38043  |   |





Ranking 2010

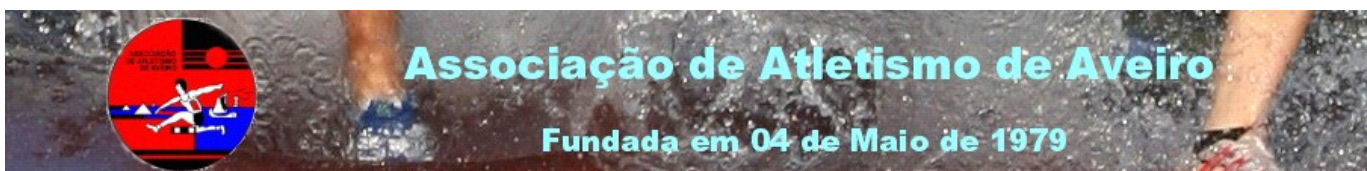
Absoluto ( até )

### Femininos

#### 100 Metros planos

Top 1 3,84

|        |       |                           |        |                                 |            |    |                               |   |
|--------|-------|---------------------------|--------|---------------------------------|------------|----|-------------------------------|---|
| 1 2,48 | + 0,8 | <b>FLÁVIA RIBEIRO</b>     | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis   | 19-06-2010 | 3ª | Guimarães 03030               |   |
| 1 2,71 | + 1,9 | <b>CATARINA SILVA</b>     | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense    | 16-06-2010 | 2ª | Luso 38036                    |   |
| 1 2,89 | + 0,6 | <b>TÂNIA ANTÓNIO</b>      | 87 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 12-06-2010 | 1ª | Lisboa (E. Univ.) 03028       |   |
| 1 2,90 | + 1,9 | <b>LISANDRA LOPES</b>     | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 10-07-2010 | 3ª | Luso 38044                    | q |
| 1 2,7  | 0,0   | <b>RITA SANTOS</b>        | 94 JUV | E B 2, 3 de Fajões              | 26-03-2010 | 1ª | Aveiro 38108                  |   |
| 1 3,01 | + 1,9 | <b>STHEPHANY SIMÕES</b>   | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 16-06-2010 | 4ª | Luso 38036                    |   |
| 1 3,03 | + 2,0 | <b>MARLENE BASTOS</b>     | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 26-06-2010 | 7ª | Lisboa - Estádio Universitari |   |
| 1 3,06 | + 1,9 | <b>VERA LIMA</b>          | 89 S23 | Assoc. Desportiva Sanjoanense   | 16-06-2010 | 5ª | Luso 38036                    |   |
| 1 3,10 | - 3,0 | <b>TELMA NETO</b>         | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra     | 14-03-2010 | 2ª | Aveiro 38021                  |   |
| 1 3,18 | + 1,9 | <b>VANESSA ALVES</b>      | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 16-06-2010 | 6ª | Luso 38036                    |   |
| 1 3,37 | + 1,2 | <b>CAROLINA PANDEIRAD</b> | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 16-05-2010 | 4ª | Aveiro 38028                  |   |
| 1 3,37 | - 0,9 | <b>CÁTIA RODRIGUES</b>    | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 24-07-2010 | 1ª | Palhaça 38045                 |   |
| 1 3,39 | + 0,2 | <b>ANA ALMEIDA</b>        | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 16-06-2010 | 1ª | Luso 38036                    |   |
| 1 3,60 | + 0,6 | <b>ANA GOMES</b>          | 90 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 19-05-2010 | 8ª | Maia 41023                    |   |
| 1 3,65 | + 1,2 | <b>DÉBORA TAVARES</b>     | 93 JUV | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 16-05-2010 | 5ª | Aveiro 38028                  |   |
| 1 3,73 | 0,0   | <b>ANA RODRIGUES</b>      | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 30-06-2010 | 5ª | Luso 38039                    |   |
| 1 3,6  | + 0,6 | <b>VANESSA COSTA</b>      | 96 INI | Escola Secundária Júlio Dinis   | 10-05-2010 | 1ª | Aveiro 38110                  |   |
| 1 3,84 | + 0,2 | <b>CÁTIA COELHO</b>       | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 16-06-2010 | 2ª | Luso 38036                    |   |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

|        |                                | 150 Metros |                                 |            | Top              | 2 3,63 |
|--------|--------------------------------|------------|---------------------------------|------------|------------------|--------|
| 2 0,22 | <b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>        | 95 INI     | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 17-01-2010 | 1ª Espinho 38011 |        |
| 2 1,02 | <b>JENNIFER GOMES</b>          | 95 INI     | Escola Secundária Júlio Dinis   | 17-01-2010 | 2ª Espinho 38011 |        |
| 2 1,18 | <b>TERESA SARAMAGO</b>         | 95 INI     | A. C. Bunheirense               | 17-01-2010 | 3ª Espinho 38011 |        |
| 2 1,31 | <b>ANA ISABEL SANTOS</b>       | 96 INI     | Escola Secundária Serafim Leite | 17-01-2010 | 1ª Espinho 38011 |        |
| 2 1,35 | <b>FABIANA FERREIRA</b>        | 95 INI     | Desportivo de Gondufe           | 17-01-2010 | 4ª Espinho 38011 |        |
| 2 1,56 | + 0,2 <b>CAROLINA SARABAND</b> | 97 INF     | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 09-07-2009 | 4ª Guarda 63033  |        |
| 2 1,75 | <b>INÊS RODRIGUES</b>          | 98 INF     | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 13-02-2010 | 1ª Espinho 38015 |        |
| 2 2,09 | <b>ANA CASTRO</b>              | 95 INI     | Escola Secundária Serafim Leite | 17-01-2010 | 2ª Espinho 38011 |        |
| 2 2,21 | <b>VANESSA COSTA</b>           | 96 INI     | Escola Secundária Júlio Dinis   | 17-01-2010 | 1ª Espinho 38011 |        |
| 2 2,34 | <b>JÉSSICA CLARA</b>           | 95 INI     | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 17-01-2010 | 5ª Espinho 38011 |        |
| 2 2,36 | <b>STEPHANIE JESUS</b>         | 96 INI     | Clube Futebol União de Lamas    | 17-01-2010 | 2ª Espinho 38011 |        |
| 2 2,50 | <b>RAQUEL POÇAS</b>            | 97 INF     | Juventude Atlético Mozelense    | 13-02-2010 | 3ª Espinho 38015 |        |
| 2 2,64 | <b>ISABEL SILVA</b>            | 96 INI     | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 17-01-2010 | 3ª Espinho 38011 |        |
| 2 2,74 | <b>ANA PINHO</b>               | 96 INI     | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 17-01-2010 | 4ª Espinho 38011 |        |
| 2 3,03 | <b>RAFAELA ALMEIDA</b>         | 97 INF     | A. C. Bunheirense               | 13-02-2010 | 4ª Espinho 38015 |        |
| 2 3,07 | <b>ANA PINTO</b>               | 95 INI     | Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's  | 17-01-2010 | 3ª Espinho 38011 |        |
| 2 3,38 | <b>SARA TAVARES</b>            | 96 INI     | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 17-01-2010 | 6ª Espinho 38011 |        |
| 2 3,45 | + 0,2 <b>SANDRA OLIVEIRA</b>   | 98 INF     | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 09-07-2009 | 6ª Guarda 63033  |        |
| 2 3,61 | <b>VANESSA RODRIGUES</b>       | 99 BEN-B   | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux  | 17-01-2010 | 1ª Espinho 38011 |        |
| 2 3,63 | <b>JÉSSICA SILVA</b>           | 97 INF     | Juventude Atlético Mozelense    | 27-12-2009 | 4ª Espinho 38006 |        |



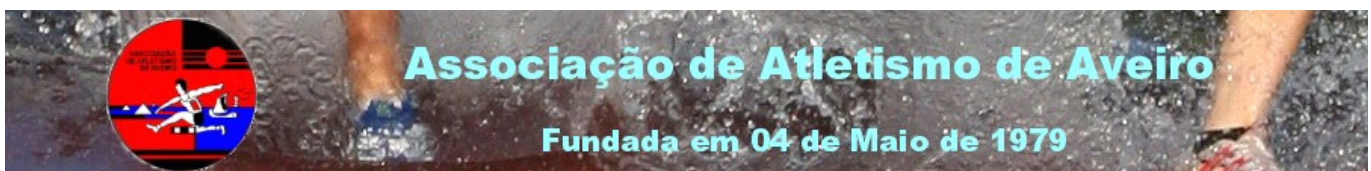


Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

|        |       |                           |        | 200 Metros                     |            | Top | 2 9,52                  |    |
|--------|-------|---------------------------|--------|--------------------------------|------------|-----|-------------------------|----|
| 2 6,35 |       | <b>CATARINA SILVA</b>     | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense   | 28-02-2010 | 2ª  | Espinho 03012           |    |
| 2 6,55 | 0,0   | <b>FLÁVIA RIBEIRO</b>     | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis  | 07-07-2010 | 1ª  | Luso 38039              |    |
| 2 6,62 | 0,0   | <b>CÁTIA RODRIGUES</b>    | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 07-07-2010 | 3ª  | Luso 38039              | TM |
| 2 6,66 | 0,0   | <b>VERA LIMA</b>          | 89 S23 | Assoc. Desportiva Sanjoanense  | 07-07-2010 | 4ª  | Luso 38039              |    |
| 2 7,06 | 0,0   | <b>ANA ALMEIDA</b>        | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 13-06-2010 | 5ª  | Lisboa (E. Univ.) 03028 |    |
| 2 7,11 |       | <b>MARLENE BASTOS</b>     | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 20-02-2010 | 2ª  | Espinho 38017           |    |
| 2 7,48 |       | <b>TELMA NETO</b>         | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra    | 10-01-2010 | 2ª  | Espinho 38009           |    |
| 2 7,99 | + 0,7 | <b>FILIPA SILVA</b>       | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa    | 27-03-2010 | 1ª  | Luso 38023              |    |
| 2 8,02 |       | <b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>   | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 02-01-2010 | 1ª  | Espinho 38007           |    |
| 2 8,10 | + 0,7 | <b>STHEPHANY SIMÕES</b>   | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 27-03-2010 | 2ª  | Luso 38023              |    |
| 2 8,14 | 0,0   | <b>ANA RODRIGUES</b>      | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 09-05-2010 | 4ª  | Luso 38033              |    |
| 2 8,59 |       | <b>MARISA SILVA</b>       | 85 SEN | Assoc. Desportiva Sanjoanense  | 17-01-2010 | 4ª  | Espinho 38011           |    |
| 2 8,66 |       | <b>LISANDRA LOPES</b>     | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 20-02-2010 | 3ª  | Espinho 38017           |    |
| 2 8,67 |       | <b>ANA ABREU</b>          | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 24-01-2010 | 2ª  | Espinho 38013           |    |
| 2 8,78 |       | <b>ANA CRIST. CARVALH</b> | 90 S23 | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 02-01-2010 | 4ª  | Espinho 38007           |    |
| 2 8,81 |       | <b>CÁTIA COELHO</b>       | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 20-02-2010 | 2ª  | Espinho 38017           |    |
| 2 8,92 |       | <b>ANA COSTA</b>          | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 10-01-2010 | 2ª  | Espinho 38009           |    |
| 2 9,05 | 0,0   | <b>JOANA PINHO</b>        | 91 JUN | Ass. Cult. Rec. Valdágua       | 09-05-2010 | 3ª  | Luso 38033              | q  |
| 2 9,27 |       | <b>ANA GOMES</b>          | 90 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 10-01-2010 | 2ª  | Espinho 38009           |    |
| 2 9,52 | + 0,2 | <b>INÊS BOLA</b>          | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 10-04-2010 | 5ª  | Luso 38027              |    |





### Femininos

#### 250 Metros Planos

Top

4 8,27

|        |                          |        |                                 |            |                  |
|--------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|------------------|
| 3 5,38 | <b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>  | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 09-07-2009 | 2ª Guarda 63033  |
| 3 7,50 | <b>SANDRA ALMEIDA</b>    | 95 INI | A. C. Bunheirense               | 13-02-2010 | 1ª Espinho 38015 |
| 3 7,92 | <b>SORAIA PIRES</b>      | 95 INI | Juventude Atlético Mozelense    | 13-02-2010 | 2ª Espinho 38015 |
| 3 8,36 | <b>FABIANA FERREIRA</b>  | 95 INI | Desportivo de Gondufe           | 27-12-2009 | 2ª Espinho 38006 |
| 3 9,09 | <b>MARGARIDA PEREIRA</b> | 95 INI | A. C. Bunheirense               | 27-12-2009 | 1ª Espinho 38006 |
| 3 9,21 | <b>JENNIFER GOMES</b>    | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis   | 27-12-2009 | 3ª Espinho 38006 |
| 3 9,58 | <b>STEPHANIE JESUS</b>   | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas    | 20-02-2010 | 3ª Espinho 38017 |
| 3 9,62 | <b>JÉSSICA CLARA</b>     | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 20-12-2009 | 3ª Aveiro 38003  |
| 3 9,88 | <b>ANA CASTRO</b>        | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 27-12-2009 | 1ª Espinho 38006 |
| 3 9,97 | <b>DANIELA COUTO</b>     | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense    | 13-02-2010 | 1ª Espinho 38015 |
| 4 0,19 | <b>SARA TAVARES</b>      | 96 INI | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 20-02-2010 | 1ª Espinho 38017 |
| 4 0,30 | <b>ANA PINHO</b>         | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 20-02-2010 | 4ª Espinho 38017 |
| 4 1,02 | <b>ISABEL SILVA</b>      | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 13-02-2010 | 3ª Espinho 38015 |
| 4 1,74 | <b>MARGARIDA PEREIRA</b> | 96 INI | A. C. Bunheirense               | 20-12-2009 | 4ª Aveiro 38003  |
| 4 1,98 | <b>SARA LEAL</b>         | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 27-12-2009 | 6ª Espinho 38006 |
| 4 2,00 | <b>TELMA COELHO</b>      | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 20-02-2010 | 3ª Espinho 38017 |
| 4 2,10 | <b>JÉSSICA FONTES</b>    | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 22-05-2010 | 2ª Coimbra 30031 |
| 4 2,28 | <b>FILIPA PEREIRA</b>    | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense    | 20-02-2010 | 4ª Espinho 38017 |
| 4 2,97 | <b>MARIANA MOREIRA</b>   | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense    | 13-02-2010 | 3ª Espinho 38015 |
| 4 3,26 | <b>SÉRGIA FRANÇA</b>     | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas    | 27-12-2009 | 4ª Espinho 38006 |
| 4 6,19 | <b>FILIPA MOTA</b>       | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas    | 27-12-2009 | 5ª Espinho 38006 |
| 4 7,50 | <b>MA ASSUNÇÃO PINTO</b> | 95 INI | Afis/Ovar Atletas Fim de Semana | 13-02-2010 | 4ª Espinho 38015 |
| 4 8,27 | <b>VÂNIA SANTOS</b>      | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 27-12-2009 | 5ª Espinho 38006 |





### Femininos

#### 300 Metros Planos

Top

5 6,29

|        |                            |        |                                |            |                    |
|--------|----------------------------|--------|--------------------------------|------------|--------------------|
| 4 3,89 | <b>ANDREIA SANTOS</b>      | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 19-06-2010 | 2ª Guimarães 03030 |
| 4 4,88 | <b>JÉSSICA PIRES</b>       | 93 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 01-05-2010 | 1ª Aveiro 38032    |
| 4 5,31 | <b>ANA CRIST. CARVALH</b>  | 90 S23 | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 27-12-2009 | 2ª Espinho 38006   |
| 4 5,56 | <b>MÁRCIA CARDOSO</b>      | 94 JUV | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena  | 14-03-2010 | 1ª Aveiro 38021    |
| 4 5,96 | <b>JÉSSICA MATOS</b>       | 94 JUV | Centro Recreativo Estarreja    | 15-05-2010 | 2ª Aveiro 38028    |
| 4 7,96 | <b>INÊS BOLA</b>           | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 27-12-2009 | 1ª Espinho 38006   |
| 4 8,38 | <b>SÓNIA ANDRADE</b>       | 89 S23 | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 27-12-2009 | 1ª Espinho 38006   |
| 4 8,96 | <b>JÉSSICA COELHO</b>      | 94 JUV | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena  | 14-03-2010 | 3ª Aveiro 38021    |
| 4 9,16 | <b>MARGARIDA PEREIRA</b>   | 96 INI | A. C. Bunheirense              | 01-05-2010 | 3ª Aveiro 38032    |
| 4 9,53 | <b>EMA COSTA</b>           | 93 JUV | Ass. Cult. Desp. Lavandeira    | 15-05-2010 | 3ª Aveiro 38028    |
| 4 9,85 | <b>STEPHANIE JESUS</b>     | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas   | 01-05-2010 | 1ª Aveiro 38032    |
| 5 0,22 | <b>SARA PEREIRA</b>        | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 27-12-2009 | 3ª Espinho 38006   |
| 5 0,73 | <b>LUÍSA ANDRADE</b>       | 90 S23 | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 27-12-2009 | 2ª Espinho 38006   |
| 5 0,75 | <b>VANESSA FERNANDES</b>   | 95 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 01-05-2010 | 2ª Aveiro 38032    |
| 5 0,77 | <b>JOANA ALMEIDA</b>       | 88 S23 | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 27-12-2009 | 4ª Espinho 38006   |
| 5 0,78 | <b>SUSANA FONSECA</b>      | 94 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 27-12-2009 | 2ª Espinho 38006   |
| 5 0,88 | <b>NÁDIA SANTOS</b>        | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 12-12-2009 | 3ª Braga 47004     |
| 5 1,46 | <b>SARA CRUZ</b>           | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis  | 15-05-2010 | 4ª Aveiro 38028    |
| 5 1,63 | <b>ISA SILVA</b>           | 96 INI | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 01-05-2010 | 3ª Aveiro 38032    |
| 5 1,82 | <b>LINDA LUCAS</b>         | 95 INI | União Desportiva Valmaior      | 01-05-2010 | 4ª Aveiro 38032    |
| 5 2,32 | <b>SARA FILIPA SANTOS</b>  | 94 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop     | 15-05-2010 | 5ª Aveiro 38028    |
| 5 2,35 | <b>JÉSSICA FONTES</b>      | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 01-05-2010 | 5ª Aveiro 38032    |
| 5 2,91 | <b>DIANA RELVAS</b>        | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 15-05-2010 | 6ª Aveiro 38028    |
| 5 4,54 | <b>VERA GUIMARÃES</b>      | 96 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 01-05-2010 | 4ª Aveiro 38032    |
| 5 5,35 | <b>SARA CRISTINA SANTO</b> | 94 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop     | 27-12-2009 | 3ª Espinho 38006   |
| 5 6,29 | <b>ANA SANTOS</b>          | 93 JUV | A D E C Macieira de Sarnes     | 15-05-2010 | 7ª Aveiro 38028    |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

**Femininos****400 Metros Planos**

Top 1 1 0,98

|          |                           |        |                                |            |                                |
|----------|---------------------------|--------|--------------------------------|------------|--------------------------------|
| 6 0,50   | <b>ANA ALMEIDA</b>        | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 31-01-2010 | 1ª Espinho / Pombal 03006      |
| 6 1,35   | <b>ISABEL SOUSA</b>       | 84 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 10-07-2010 | 3ª Luso 38044                  |
| 6 1,74   | <b>CÁTIA RODRIGUES</b>    | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 12-06-2010 | 6ª Lisboa (E. Univ.) 03028     |
| 6 2,30   | <b>JÉSSICA PIRES</b>      | 93 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 16-06-2010 | 1ª Luso 38036                  |
| 6 2,76   | <b>ANA RODRIGUES</b>      | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 16-06-2010 | 2ª Luso 38036                  |
| 6 2,81   | <b>ANA CRIST. CARVALH</b> | 90 S23 | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 09-01-2010 | 3ª Espinho 38009               |
| 6 2,81   | <b>LILIANA BARBOSA</b>    | 87 SEN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 30-06-2010 | 2ª Luso 38039                  |
| 6 3,48   | <b>JÉSSICA MATOS</b>      | 94 JUV | Centro Recreativo Estarreja    | 16-06-2010 | 3ª Luso 38036                  |
| 6 4,26   | <b>MÓNICA SIMÕES</b>      | 89 S23 | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 13-02-2010 | 2ª Espinho 38015               |
| 6 5,22   | <b>MARISA SILVA</b>       | 85 SEN | Assoc. Desportiva Sanjoanense  | 16-01-2010 | 3ª Espinho 38011               |
| 6 5,85   | <b>TELMA NETO</b>         | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra    | 08-05-2010 | 3ª Luso 38033                  |
| 6 6,01   | <b>JOANA MENDES</b>       | 92 JUN | Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's | 16-01-2010 | 2ª Espinho 38011               |
| 6 6,14   | <b>ANA CARVALHO</b>       | 90 S23 | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 29-05-2010 | 2ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X |
| 6 7,27   | <b>VANDA RIBEIRO</b>      | 75 V35 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-06-2010 | 1ª Luso 38038                  |
| 6 7,40   | <b>ANA COSTA</b>          | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 30-06-2010 | 4ª Luso 38039                  |
| 6 7,81   | <b>DIANA AGUIAR</b>       | 94 JUV | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 16-01-2010 | 1ª Espinho 38011               |
| 6 8,01   | <b>EMA COSTA</b>          | 93 JUV | Ass. Cult. Desp. Lavandeira    | 13-02-2010 | 1ª Espinho 38015               |
| 6 8,25   | <b>LUÍSA ANDRADE</b>      | 90 S23 | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 09-01-2010 | 1ª Espinho 38009               |
| 6 8,34   | <b>PATRÍCIA MARQUES</b>   | 89 S23 | Juventude Atlético Mozelense   | 30-06-2010 | 5ª Luso 38039                  |
| 6 8,71   | <b>SARA PEREIRA</b>       | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 13-02-2010 | 2ª Espinho 38015               |
| 6 8,99   | <b>NÁDIA SANTOS</b>       | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 16-01-2010 | 2ª Espinho 38011               |
| 6 9,26   | <b>KATE SEABRA</b>        | 93 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 16-01-2010 | 4ª Espinho 38011               |
| 6 9,59   | <b>JOANA ALMEIDA</b>      | 88 S23 | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 09-01-2010 | 1ª Espinho 38009               |
| 6 9,72   | <b>CRISTINA SILVA</b>     | 94 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 08-05-2010 | 1ª Luso 38033                  |
| 1 1 0,90 | <b>CÁTIA FERREIRA</b>     | 92 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 09-01-2010 | 4ª Espinho 38009               |
| 1 1 0,98 | <b>JOANA MACHADO</b>      | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 08-05-2010 | 4ª Luso 38033                  |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

| 600 Metros |                            |          |                                |            |     | Top           | 2 1 1,67 |
|------------|----------------------------|----------|--------------------------------|------------|-----|---------------|----------|
| 1 4 7,72   | <b>TATIANA HENRIQUES</b>   | 97 INF   | Centro Recreativo Estarreja    | 19-06-2010 | 1ª  | Aveiro 38037  |          |
| 1 5 0,68   | <b>ANAIS PEREIRA</b>       | 97 INF   | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos  | 19-06-2010 | 2ª  | Aveiro 38037  |          |
| 1 5 4,06   | <b>MARIA JOÃO BAPTISTA</b> | 97 INF   | Centro Recreativo Estarreja    | 02-05-2010 | 1ª  | Aveiro 38032  |          |
| 1 5 5,47   | <b>CAROLINA SARABAND</b>   | 97 INF   | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 02-05-2010 | 2ª  | Aveiro 38032  |          |
| 1 5 6,42   | <b>INÊS PINHO</b>          | 98 INF   | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra    | 19-06-2010 | 4ª  | Aveiro 38037  |          |
| 1 5 7,39   | <b>INÊS RODRIGUES</b>      | 98 INF   | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 02-05-2010 | 4ª  | Aveiro 38032  |          |
| 1 5 8,80   | <b>INÊS SILVA</b>          | 97 INF   | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 03-01-2010 | 1ª  | Espinho 38008 |          |
| 1 5 9,13   | <b>RAFAELA ALMEIDA</b>     | 97 INF   | A. C. Bunheirense              | 03-01-2010 | 3ª  | Espinho 38008 |          |
| 2 0 0,17   | <b>DANIELA CRISÓSTOM</b>   | 99 BEN-B | União Desportiva Valmaior      | 17-07-2010 | 1ª  | Aveiro 38042  |          |
| 2 0 0,81   | <b>ADRIANA PEIXOTO</b>     | 98 INF   | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 03-01-2010 | 4ª  | Espinho 38008 |          |
| 2 0 1,4    | <b>SÓNIA PEREIRA</b>       | 99 BEN-B | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 25-04-2010 | 1ª  | Lourosa 38031 |          |
| 2 0 2,34   | <b>VANESSA RODRIGUES</b>   | 99 BEN-B | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 14-03-2010 | 1ª  | Aveiro 38021  |          |
| 2 0 3,49   | <b>SILVIA RODRIGUES</b>    | 99 BEN-B | A. C. Bunheirense              | 14-03-2010 | 2ª  | Aveiro 38021  |          |
| 2 0 4,12   | <b>JOANA CASTRO</b>        | 97 INF   | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos  | 02-05-2010 | 8ª  | Aveiro 38032  |          |
| 2 0 4,61   | <b>MARIANA ALMEIDA</b>     | 99 BEN-B | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 14-03-2010 | 3ª  | Aveiro 38021  |          |
| 2 0 5,15   | <b>ANA CRUZ</b>            | 98 INF   | Ass. Cult. Rec. Valdágua       | 16-01-2010 | 6ª  | Espinho 38011 |          |
| 2 0 6,06   | <b>MA FRANCISCA CASTR</b>  | 99 BEN-B | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos  | 02-05-2010 | 9ª  | Aveiro 38032  |          |
| 2 0 6,94   | <b>DIANA SOARES</b>        | 99 BEN-B | Juventude Atlético Mozelense   | 19-06-2010 | 6ª  | Aveiro 38037  |          |
| 2 0 7,48   | <b>SONIA PEREIRA</b>       | 99 BEN-B | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 19-06-2010 | 7ª  | Aveiro 38037  |          |
| 2 0 8,45   | <b>INÊS BATISTA</b>        | 97 INF   | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 03-01-2010 | 8ª  | Espinho 38008 |          |
| 2 0 8,70   | <b>LUANA FERREIRA</b>      | 99 BEN-B | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos  | 14-03-2010 | 5ª  | Aveiro 38021  |          |
| 2 0 8,97   | <b>ANA CABRITA</b>         | 99 BEN-B | Grupo Desportivo Lourocoop     | 19-06-2010 | 8ª  | Aveiro 38037  |          |
| 2 0 9,24   | <b>ANA BEATRIZ RODRIG</b>  | 98 INF   | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 03-01-2010 | 9ª  | Espinho 38008 |          |
| 2 0 9,76   | <b>ANDREIA MOURA</b>       | 97 INF   | Grupo Desportivo Lourocoop     | 03-01-2010 | 10ª | Espinho 38008 |          |
| 2 1 1,59   | <b>HELENA SANTOS</b>       | 97 INF   | Escola Secundária Júlio Dinis  | 02-02-2010 | 6ª  | Espinho 38103 |          |
| 2 1 1,67   | <b>SILVIA ANDREIA MAIA</b> | 98 INF   | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 03-01-2010 | 12ª | Espinho 38008 |          |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

|          |                           | 800 Metros |                                 |            | Top                           | 2 3 6,81 |
|----------|---------------------------|------------|---------------------------------|------------|-------------------------------|----------|
| 2 1 8,33 | <b>ISABEL SOUSA</b>       | 84 SEN     | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 13-06-2010 | 4ª Lisboa (E. Univ.) 03028    |          |
| 2 1 9,68 | <b>SANDRA ALMEIDA</b>     | 95 INI     | A. C. Bunheirense               | 20-06-2010 | 1ª Guimarães 03030            |          |
| 2 1 9,76 | <b>MÓNICA SIMÕES</b>      | 89 S23     | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 07-07-2010 | 2ª Luso 38039                 |          |
| 2 2 1,21 | <b>JÉSSICA PIRES</b>      | 93 JUV     | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 30-05-2010 | 4ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lisb |          |
| 2 2 3,19 | <b>JÉSSICA MATOS</b>      | 94 JUV     | Centro Recreativo Estarreja     | 19-05-2010 | 5ª Maia 41023                 |          |
| 2 2 4,00 | <b>DÉBORA SANTOS</b>      | 92 JUN     | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena   | 10-06-2010 | 1ª Aveiro 38035               |          |
| 2 2 5,63 | <b>ANA PINTO</b>          | 91 JUN     | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 11-07-2010 | 6ª Luso 38044                 |          |
| 2 2 5,96 | <b>ANDREIA SANTOS</b>     | 95 INI     | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 22-05-2010 | 1ª Leiria 24101               |          |
| 2 2 7,34 | <b>SARA BARRETO</b>       | 92 JUN     | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 14-07-2010 | 3ª Aveiro 38041               |          |
| 2 2 7,44 | <b>SUSANA ROSA</b>        | 91 JUN     | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena   | 11-07-2010 | 7ª Luso 38044                 |          |
| 2 2 9,40 | <b>JOANA MENDES</b>       | 92 JUN     | Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's  | 09-05-2010 | 2ª Luso 38033                 |          |
| 2 3 0,90 | <b>ANA ALMEIDA</b>        | 91 JUN     | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 23-05-2010 | 1ª Coimbra 30031              |          |
| 2 3 1,83 | <b>SORAIA SILVA</b>       | 95 INI     | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 02-05-2010 | 4ª Aveiro 38032               |          |
| 2 3 1,84 | <b>ANA CRIST. CARVALH</b> | 90 S23     | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 20-02-2010 | 1ª Espinho 38017              |          |
| 2 3 3,0  | <b>DIANA VEIGAS</b>       | 93 JUV     | Escola Secundária da Mealhada   | 10-05-2010 | 1ª Aveiro 38110               |          |
| 2 3 3,29 | <b>DIANA AGUIAR</b>       | 94 JUV     | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux  | 17-01-2010 | 5ª Espinho 38011              |          |
| 2 3 3,58 | <b>CÁTIA SILVA</b>        | 88 S23     | Clube Futebol União de Lamas    | 25-04-2010 | 3ª Luso 38030                 |          |
| 2 3 4,67 | <b>LUÍSA ANDRADE</b>      | 90 S23     | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 10-01-2010 | 3ª Espinho 38009              |          |
| 2 3 4,74 | <b>CARLA SANTOS</b>       | 91 JUN     | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 14-07-2010 | 4ª Aveiro 38041               |          |
| 2 3 5,1  | <b>SUSANA FONSECA</b>     | 94 JUV     | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 25-04-2010 | 1ª Lourosa 38031              |          |
| 2 3 5,24 | <b>LINDA LUCAS</b>        | 95 INI     | União Desportiva Valmaior       | 04-07-2010 | 3ª Aveiro 38040               |          |
| 2 3 5,34 | <b>EDNA NEVES</b>         | 83 SEN     | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 28-03-2010 | 2ª Luso 38023                 |          |
| 2 3 6,6  | <b>CÁTIA FERREIRA</b>     | 92 JUN     | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 25-04-2010 | 2ª Lourosa 38031              |          |
| 2 3 6,76 | <b>JÉSSICA MATOS</b>      | 93 JUV     | Centro Recreativo Estarreja     | 02-02-2010 | 1ª Espinho 38103              |          |
| 2 3 6,81 | <b>CLÁUDIA MALCHIODI</b>  | 88 S23     | Escola Secundária Serafim Leite | 17-01-2010 | 2ª Espinho 38011              |          |





### Femininos

| 1.000 Metros |                     |        |                                |            |    | Top                            | 3 2 7,16 |
|--------------|---------------------|--------|--------------------------------|------------|----|--------------------------------|----------|
| 3 0 0,40     | SANDRA ALMEIDA      | 95 INI | A. C. Bunheirense              | 22-05-2010 | 2ª | Lisboa - Estádio Universitário |          |
| 3 0 6,25     | JÉSSICA PIRES       | 93 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 22-05-2010 | 3ª | Lisboa - Estádio Universitário |          |
| 3 0 9,14     | JESSICA MATOS       | 94 JUV | Centro Recreativo Estarreja    | 22-05-2010 | 6ª | Lisboa - Estádio Universitário |          |
| 3 0 9,88     | ANDREIA SANTOS      | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 16-05-2010 | 2ª | Aveiro 38028                   |          |
| 3 1 0,34     | JÉSSICA MATOS       | 94 JUV | Centro Recreativo Estarreja    | 24-04-2010 | 4ª | Viseu 38083                    |          |
| 3 1 0,96     | DÉBORA SANTOS       | 92 JUN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena  | 26-12-2009 | 1ª | Espinho 38006                  |          |
| 3 1 1,51     | PATRÍCIA TAVARES    | 95 INI | União Desportiva Valmaior      | 16-05-2010 | 3ª | Aveiro 38028                   |          |
| 3 1 1,81     | MÓNICA SIMÕES       | 89 S23 | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 26-12-2009 | 2ª | Espinho 38006                  |          |
| 3 1 2,94     | SORAIA SILVA        | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 03-04-2010 | 2ª | Luso 38025                     |          |
| 3 1 4,46     | TATIANA HENRIQUES   | 97 INF | Centro Recreativo Estarreja    | 17-07-2010 | 1ª | Aveiro 38042                   |          |
| 3 1 5,75     | CARINA PINHO        | 86 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 07-03-2010 | 3ª | Alcanena 20015                 |          |
| 3 1 7,32     | RAFAELA ALMEIDA     | 97 INF | A. C. Bunheirense              | 24-04-2010 | 3ª | Viseu 38083                    |          |
| 3 1 7,60     | PATRICIA TAVARES    | 95 INI | E B 2, 3 Sever Vouga           | 21-04-2010 | 2ª | Aveiro 38109                   |          |
| 3 1 8,08     | DIANA AGUIAR        | 94 JUV | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 03-04-2010 | 3ª | Luso 38025                     |          |
| 3 2 0,80     | DIANA VIEGAS        | 93 JUV | Esc. Secundária Mealhada       | 21-04-2010 | 1ª | Aveiro 38109                   |          |
| 3 2 2,21     | CLÁUDIA SANTOS      | 95 INI | A D E C Macieira de Sarnes     | 03-04-2010 | 5ª | Luso 38025                     |          |
| 3 2 2,70     | MARGARIDA PEREIRA   | 96 INI | E B P. António M. Fonseca      | 21-04-2010 | 3ª | Aveiro 38109                   |          |
| 3 2 3,26     | SUSANA FONSECA      | 94 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 03-04-2010 | 4ª | Luso 38025                     |          |
| 3 2 3,81     | EDNA NEVES          | 83 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 3ª | Espinho 38006                  |          |
| 3 2 3,9      | ANA INÁCIO          | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 25-04-2010 | 1ª | Lourosa 38031                  |          |
| 3 2 4,39     | ISA SILVA           | 96 INI | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 26-12-2009 | 3ª | Espinho 38006                  |          |
| 3 2 6,27     | MARIA JOÃO BAPTISTA | 97 INF | Centro Recreativo Estarreja    | 24-04-2010 | 5ª | Viseu 38083                    |          |
| 3 2 6,61     | PATRÍCIA PAIS       | 96 INI | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 16-05-2010 | 1ª | Aveiro 38028                   |          |
| 3 2 6,80     | ANA RAMOS           | 96 INI | Escola Secundária de Ilhavo    | 21-04-2010 | 4ª | Aveiro 38109                   |          |
| 3 2 6,98     | EMA COSTA           | 93 JUV | Ass. Cult. Desp. Lavandeira    | 03-04-2010 | 5ª | Luso 38025                     |          |
| 3 2 7,16     | ANA LAURA MARTINS   | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 16-05-2010 | 5ª | Aveiro 38028                   |          |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

|          |                           | 1.500 Metros |                                 | Top        | 5 2 4,58                       |
|----------|---------------------------|--------------|---------------------------------|------------|--------------------------------|
| 4 3 5,00 | <b>SOLANGE DE JESUS</b>   | 87 SEN       | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena   | 10-07-2010 | 1ª Luso 38044                  |
| 4 4 9,48 | <b>DÉBORA SANTOS</b>      | 92 JUN       | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena   | 08-05-2010 | 1ª Luso 38033                  |
| 4 5 0,40 | <b>MÓNICA SIMÕES</b>      | 89 S23       | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 10-07-2010 | 3ª Luso 38044                  |
| 4 5 2,27 | <b>SANDRA ALMEIDA</b>     | 95 INI       | A. C. Bunheirense               | 19-06-2010 | 6ª Guimarães 03030             |
| 4 5 3,08 | <b>VANDA RIBEIRO</b>      | 75 SEN       | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 29-05-2010 | 3ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lisb  |
| 4 5 4,82 | <b>JOANA NUNES</b>        | 85 SEN       | Movimento Jovens Branca         | 16-01-2010 | 1ª Espinho 38011               |
| 4 5 7,18 | <b>ELISABETE AZEVEDO</b>  | 81 SEN       | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena   | 13-02-2010 | 1ª Espinho 38015               |
| 4 5 7,68 | <b>ISABEL SOUSA</b>       | 84 SEN       | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 30-06-2010 | 2ª Luso 38039                  |
| 4 5 7,93 | <b>JÉSSICA MATOS</b>      | 94 JUV       | Centro Recreativo Estarreja     | 01-05-2010 | 2ª Aveiro 38032                |
| 4 5 8,85 | <b>VANDA RIBEIRO</b>      | 75 V35       | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 10-07-2010 | 5ª Luso 38044                  |
| 4 5 9,43 | <b>SARA BARRETO</b>       | 92 JUN       | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 10-07-2010 | 6ª Luso 38044                  |
| 4 5 9,87 | <b>JÉSSICA PIRES</b>      | 93 JUV       | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 10-07-2010 | 7ª Luso 38044                  |
| 5 0 1,32 | <b>SUSANA ROSA</b>        | 91 JUN       | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena   | 09-01-2010 | 2ª Espinho 38009               |
| 5 0 2,26 | <b>ANA PINTO</b>          | 91 JUN       | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 10-07-2010 | 8ª Luso 38044                  |
| 5 0 3,24 | <b>CARLA SANTOS</b>       | 91 JUN       | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 03-06-2010 | 4ª Aveiro 38035                |
| 5 0 5,02 | <b>JOANA MENDES</b>       | 92 JUN       | Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's  | 08-05-2010 | 4ª Luso 38033                  |
| 5 0 6,36 | <b>EDNA NEVES</b>         | 83 SEN       | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 12-06-2010 | 5ª Lisboa (E. Univ.) 03028     |
| 5 0 8,43 | <b>SORAIA SILVA</b>       | 95 INI       | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 01-05-2010 | 3ª Aveiro 38032                |
| 5 1 2,49 | <b>DIANA VEIGAS</b>       | 93 JUV       | Escola Secundária da Mealhada   | 17-03-2010 | 3ª Luso 38107                  |
| 5 1 6,24 | <b>SÓNIA ANDRADE</b>      | 89 S23       | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 16-01-2010 | 5ª Espinho 38011               |
| 5 2 1,07 | <b>MA FÁTIMA PINHO</b>    | 63 V45       | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 26-06-2010 | 1ª Luso 38038                  |
| 5 2 1,09 | <b>MARIANA TAVARES</b>    | 94 JUV       | E B P. António M. Fonseca       | 17-03-2010 | 4ª Luso 38107                  |
| 5 2 1,46 | <b>SUSANA FONSECA</b>     | 94 JUV       | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 16-01-2010 | 6ª Espinho 38011               |
| 5 2 1,62 | <b>CÁTIA LOPES</b>        | 93 JUV       | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 29-05-2010 | 5ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X |
| 5 2 2,26 | <b>MA MATILDE BATISTA</b> | 66 V40       | Juventude Atlético Mozelense    | 12-06-2010 | 4ª Abrantes 03029              |
| 5 2 4,58 | <b>CLÁUDIA MALCHIODI</b>  | 88 S23       | Escola Secundária Serafim Leite | 23-01-2010 | 4ª Espinho 38013               |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

|          |                     |        |                               | <b>Milha</b> |    | Top          | <b>5 4 8,93</b> |
|----------|---------------------|--------|-------------------------------|--------------|----|--------------|-----------------|
| 5 3 1,89 | <b>ANA PINTO</b>    | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 31-07-2010   | 2ª | Aveiro 38043 |                 |
| 5 4 8,93 | <b>CARLA SANTOS</b> | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 31-07-2010   | 2ª | Aveiro 38043 |                 |





### Femininos

#### 3.000 Metros

Top 1 2 2,67

|            |                           |        |                                 |            |                                |
|------------|---------------------------|--------|---------------------------------|------------|--------------------------------|
| 9 3 5,03   | <b>SOLANGE JESUS</b>      | 87 SEN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena   | 16-06-2010 | 1ª Luso 38036                  |
| 9 5 0,20   | <b>CARLA MARTINHO</b>     | 76 SEN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena   | 28-02-2010 | 4ª Espinho 03012               |
| 1 0 1 5,90 | <b>HELENA SAMPAIO</b>     | 73 V35 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 31-01-2010 | 2ª Espinho / Pombal 03006      |
| 1 0 2 4,92 | <b>DÉBORA SANTOS</b>      | 92 JUN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena   | 24-01-2010 | 5ª Pombal 03005                |
| 1 0 3 1,78 | <b>JÉSSICA MATOS</b>      | 94 JUV | Ass. Atletismo Aveiro           | 06-06-2010 | 3ª Leiria 03020                |
| 1 0 3 5,78 | <b>SARA BARRETO</b>       | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 16-06-2010 | 3ª Luso 38036                  |
| 1 0 3 9,84 | <b>SUSANA ROSA</b>        | 91 JUN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena   | 03-01-2010 | 3ª Espinho 38008               |
| 1 0 4 9,72 | <b>CARLA SANTOS</b>       | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 16-06-2010 | 4ª Luso 38036                  |
| 1 0 5 9,98 | <b>EDNA NEVES</b>         | 83 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 07-07-2010 | 3ª Luso 38039                  |
| 1 1 0 7,10 | <b>MÓNICA SIMÕES</b>      | 89 S23 | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 30-01-2010 | 4ª Espinho / Pombal 03006      |
| 1 1 0 7,69 | <b>AMÉLIA VIEIRA</b>      | 89 S23 | Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva | 17-01-2010 | 2ª Espinho 38011               |
| 1 1 2 3,18 | <b>MA FÁTIMA PINHO</b>    | 63 V45 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 07-07-2010 | 4ª Luso 38039                  |
| 1 1 3 1,18 | <b>TÂNIA FERREIRA</b>     | 87 SEN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 30-05-2010 | 5ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X |
| 1 1 3 4,88 | <b>MA MATILDE BATISTA</b> | 66 V40 | Juventude Atlético Mozelense    | 13-06-2010 | 4ª Abrantes 03029              |
| 1 1 3 6,19 | <b>DIANA AGUIAR</b>       | 94 JUV | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux  | 24-01-2010 | 2ª Espinho 38013               |
| 1 1 3 6,30 | <b>PATRÍCIA MONTEIRO</b>  | 89 S23 | Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's  | 10-06-2010 | 2ª Aveiro 38035                |
| 1 1 3 6,88 | <b>CÁTIA LOPES</b>        | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 10-01-2010 | 3ª Espinho 38009               |
| 1 1 3 9,93 | <b>SÓNIA ANDRADE</b>      | 89 S23 | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 03-01-2010 | 7ª Espinho 38008               |
| 1 1 4 9,06 | <b>DIANA VEIGAS</b>       | 93 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 16-05-2010 | 2ª Aveiro 38028                |
| 1 1 5 6,18 | <b>RUTE SILVA</b>         | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 07-07-2010 | 7ª Luso 38039                  |
| 1 2 0 4,12 | <b>LUÍSA ANDRADE</b>      | 90 S23 | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 03-01-2010 | 8ª Espinho 38008               |
| 1 2 0 9,59 | <b>MARIANA BASTOS</b>     | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 07-07-2010 | 8ª Luso 38039                  |
| 1 2 1 2,43 | <b>ANA OLIVEIRA</b>       | 90 S23 | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 17-01-2010 | 7ª Espinho 38011               |
| 1 2 1 3,55 | <b>ADÉLIA TAVARES</b>     | 67 V40 | Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's  | 17-01-2010 | 8ª Espinho 38011               |
| 1 2 1 5,12 | <b>ANA ROSA SANTOS</b>    | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 07-07-2010 | 9ª Luso 38039                  |
| 1 2 2 2,67 | <b>CRISTINA SILVA</b>     | 94 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 16-05-2010 | 4ª Aveiro 38028                |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

|            |                           | 5.000 Metros |                                 |            | Top                            | 2 2 4 6,86 |
|------------|---------------------------|--------------|---------------------------------|------------|--------------------------------|------------|
| 1 6 4 7,98 | <b>CARLA MARTINHO</b>     | 76 SEN       | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena   | 10-02-2010 | 7ª Estocolmo 04103             |            |
| 1 7 4 4,60 | <b>HELENA SAMPAIO</b>     | 73 V35       | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 12-06-2010 | 1ª Lisboa (E. Univ.) 03028     |            |
| 1 7 4 7,52 | <b>DÉBORA SANTOS</b>      | 92 JUN       | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena   | 30-06-2010 | 1ª Luso 38039                  |            |
| 1 8 4 2,07 | <b>CARLA SANTOS</b>       | 91 JUN       | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 12-06-2010 | 2ª Lisboa (E. Univ.) 03028     |            |
| 1 8 5 1,99 | <b>EDNA NEVES</b>         | 83 SEN       | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 30-06-2010 | 2ª Luso 38039                  |            |
| 1 9 2 2,29 | <b>MA FÁTIMA PINHO</b>    | 63 V45       | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 11-07-2010 | 3ª Luso 38044                  |            |
| 1 9 2 7,84 | <b>AMÉLIA VIEIRA</b>      | 89 S23       | Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva | 30-06-2010 | 3ª Luso 38039                  |            |
| 2 0 1 1,65 | <b>ROSA BASTOS</b>        | 75 SEN       | Juventude Atlético Mozelense    | 12-06-2010 | 2ª Abrantes 03029              |            |
| 2 0 1 4,32 | <b>MA MATILDE BATISTA</b> | 66 V40       | Juventude Atlético Mozelense    | 30-06-2010 | 4ª Luso 38039                  |            |
| 2 1 2 9,08 | <b>SÓNIA ANDRADE</b>      | 89 S23       | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 29-05-2010 | 7ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X |            |
| 2 1 3 9,57 | <b>CÁTIA FERREIRA</b>     | 92 JUN       | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 15-05-2010 | 2ª Aveiro 38028                |            |
| 2 2 2 3,94 | <b>MARIA COSTA</b>        | 62 V45       | Individual Aveiro               | 26-06-2010 | 2ª Luso 38038                  |            |
| 2 2 4 6,86 | <b>LUÍSA ANDRADE</b>      | 90 S23       | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 15-05-2010 | 3ª Aveiro 38028                |            |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 10.000 Metros

Top 5 0 1 8,52

|            |                           |        |                                 |            |               |
|------------|---------------------------|--------|---------------------------------|------------|---------------|
| 4 0 4 2,15 | <b>EDNA NEVES</b>         | 83 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 10-04-2010 | 1ª Luso 38026 |
| 4 1 2 1,71 | <b>AMÉLIA VIEIRA</b>      | 89 S23 | Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva | 10-04-2010 | 2ª Luso 38026 |
| 4 4 2 2,85 | <b>MA MATILDE BATISTA</b> | 66 V40 | Juventude Atlético Mozelense    | 10-04-2010 | 4ª Luso 38026 |
| 4 7 2 7,94 | <b>JOANA MENDES</b>       | 92 JUN | Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's  | 10-04-2010 | 5ª Luso 38026 |
| 4 8 0 1,68 | <b>ADÉLIA TAVARES</b>     | 67 V40 | Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's  | 10-04-2010 | 6ª Luso 38026 |
| 5 0 1 8,52 | <b>ANA ROSA SANTOS</b>    | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 10-04-2010 | 8ª Luso 38026 |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### Meia Maratona

Top 1 3 6 4 5,00

|         |                          |        |                                |            |      |                             |      |
|---------|--------------------------|--------|--------------------------------|------------|------|-----------------------------|------|
| 1 18 56 | <b>CARLA MARTINHO</b>    | 76 SEN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena  | 23-05-2010 | 1ª   | Queluz 12208                |      |
| 1 25 02 | <b>TÂNIA FERREIRA</b>    | 87 SEN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 24-01-2010 | 8ª   | Viana do Castelo 49201      |      |
| 1 25 31 | <b>ELISABETE PEREIRA</b> | 81 SEN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena  | 24-01-2010 | 9ª   | Viana do Castelo 49201      |      |
| 1 26 11 | <b>HELENA SAMPAIO</b>    | 73 VET | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 11-09-2010 | 1ª   | S. João das Lampas - Sintra |      |
| 1 31 34 | <b>ROSA BASTOS</b>       | 75 SEN | Juventude Atlético Mozelense   | 09-05-2010 | 198ª | Cortegaça 38201             |      |
| 1 36 45 | <b>FLORBELA COSTA</b>    | 75 SEN | Serv. Soc. Câmara Mun. Ovar    | 09-05-2010 | 287ª | Cortegaça 38201             | : NF |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 10 km Estrada

Top 4 9 1 3,00

|         |                       |        |                                |            |     |                      |
|---------|-----------------------|--------|--------------------------------|------------|-----|----------------------|
| 3 4 4 9 | <b>CARLA MARTINHO</b> | 76 SEN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena  | 26-12-2009 | 2ª  | Torres Novas 20201   |
| 3 5 3 9 | <b>SOLANGE JESUS</b>  | 87 SEN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena  | 26-12-2009 | 3ª  | Torres Novas 20201   |
| 3 7 2 1 | <b>HELENA SAMPAIO</b> | 73 VET | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 19-09-2010 | 2ª  | Ancede - Baião 47120 |
| 3 8 3 1 | <b>TÂNIA FERREIRA</b> | 87 SEN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 26-12-2009 | 9ª  | Torres Novas 20201   |
| 3 8 5 9 | <b>SUSANA ROSA</b>    | 91 JUN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena  | 26-12-2009 | 10ª | Torres Novas 20201   |
| 4 9 1 3 | <b>FLORBELA COSTA</b> | 70 VET | Serv. Soc. Câm. Mun. Ovar      | 19-09-2010 | 12ª | Ancede - Baião 47120 |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

## Femininos

### 60 M Barr.Inf.-0,76

Top

1 4,76

|        |       |                          |          |                                       |            |                    |
|--------|-------|--------------------------|----------|---------------------------------------|------------|--------------------|
| 1 1,08 | + 0,9 | <b>CAROLINA SARABAND</b> | 97 INF   | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 11-04-2010 | 2ª Luso 38027      |
| 1 1,28 |       | <b>RAQUEL SILVA</b>      | 98 INF   | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 26-12-2009 | 2ª Espinho 38004   |
| 1 1,3  | - 1,0 | <b>JOANA MORETO</b>      | 98 INF   | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 1ª Luso 38107      |
| 1 1,8  | - 3,7 | <b>SORAIA PINHO</b>      | 97 INF   | E B 2, 3 de Fajões                    | 26-03-2010 | 1ª Aveiro 38108    |
| 1 2,09 | 0,0   | <b>CRISTIANA MENDES</b>  | 97 INF   | Futsal Clube Cidade Lourosa           | 28-03-2010 | 2ª Luso 38023      |
| 1 2,33 | + 1,7 | <b>ADRIANA PEIXOTO</b>   | 98 INF   | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça         | 21-03-2010 | 1ª Estarreja 38022 |
| 1 2,34 | + 1,7 | <b>GABRIELA CRUZ</b>     | 98 INF   | A. C. Bunheirense                     | 21-03-2010 | 2ª Estarreja 38022 |
| 1 2,2  | - 1,0 | <b>INÊS ARADA</b>        | 98 INF   | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 2ª Luso 38107      |
| 1 2,69 | 0,0   | <b>INÊS RODRIGUES</b>    | 98 INF   | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães        | 28-03-2010 | 3ª Luso 38023      |
| 1 2,7  | - 1,0 | <b>FLORA OLIVEIRA</b>    | 97 INF   | Esc. Secundária Estarreja             | 17-03-2010 | 3ª Luso 38107      |
| 1 3,14 | 0,0   | <b>RAQUEL RODRIGUES</b>  | 97 INF   | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães        | 28-03-2010 | 4ª Luso 38023      |
| 1 3,21 | + 1,9 | <b>RAFAELA ALMEIDA</b>   | 97 INF   | A. C. Bunheirense                     | 14-03-2010 | 3ª Aveiro 38021    |
| 1 3,1  | - 1,0 | <b>SILVIA RODRIGUES</b>  | 99 INF   | E B P. António M. Fonseca             | 17-03-2010 | 4ª Luso 38107      |
| 1 3,53 |       | <b>MARILISA GOMES</b>    | 98 INF   | Esc. Sec. Vale de Cambra              | 03-02-2010 | 2ª Espinho 38104   |
| 1 3,54 |       | <b>INÊS SILVA</b>        | 97 INF   | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça         | 26-12-2009 | 6ª Espinho 38004   |
| 1 3,70 | + 1,5 | <b>GABRIELA SOUSA</b>    | 98 INF   | Grupo Cultural Desport. Sanfins       | 14-03-2010 | 2ª Aveiro 38021    |
| 1 3,5  | - 1,0 | <b>NÚRIA SANTOS</b>      | 97 INF   | Escola Secundária Júlio Dinis         | 17-03-2010 | 5ª Luso 38107      |
| 1 3,6  | - 1,0 | <b>ANA CORREIA</b>       | 97 INF   | Esc. Secundária Estarreja             | 17-03-2010 | 6ª Luso 38107      |
| 1 4,10 |       | <b>MA CLARA CARVALHO</b> | 97 INF   | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães        | 26-12-2009 | 7ª Espinho 38004   |
| 1 3,9  | - 1,0 | <b>BRUNA RODRIGUES</b>   | 97 INF   | Escola Secundária Júlio Dinis         | 17-03-2010 | 7ª Luso 38107      |
| 1 4,18 |       | <b>SILVIA RODRIGUES</b>  | 99 BEN-B | A. C. Bunheirense                     | 03-01-2010 | 3ª Espinho 38008   |
| 1 4,20 |       | <b>INÊS OLIVEIRA</b>     | 97 INF   | Esc. Sec. Vale de Cambra              | 13-01-2010 | 2ª Espinho 38102   |
| 1 4,40 |       | <b>ANDREIA MOURA</b>     | 97 INF   | Grupo Desportivo Lourocoop            | 03-01-2010 | 5ª Espinho 38008   |
| 1 4,54 | 0,0   | <b>RAQUEL POÇAS</b>      | 97 INF   | Juventude Atlético Mozelense          | 28-03-2010 | 7ª Luso 38023      |
| 1 4,57 |       | <b>INÊS OLIVEIRA</b>     | 98 INF   | Esc. Sec. Vale de Cambra              | 03-02-2010 | 3ª Espinho 38104   |
| 1 4,76 | + 1,5 | <b>INÊS BATISTA</b>      | 97 INF   | Serv Soc Trab Mun SJMadeira           | 14-03-2010 | 4ª Aveiro 38021    |



Associação de Atletismo de Aveiro

Fundada em 04 de Maio de 1979



Ranking 2010

Absoluto ( até )

**Femininos**

**60 M barreiras 0,76**

Top

1 3,00

1 3,00

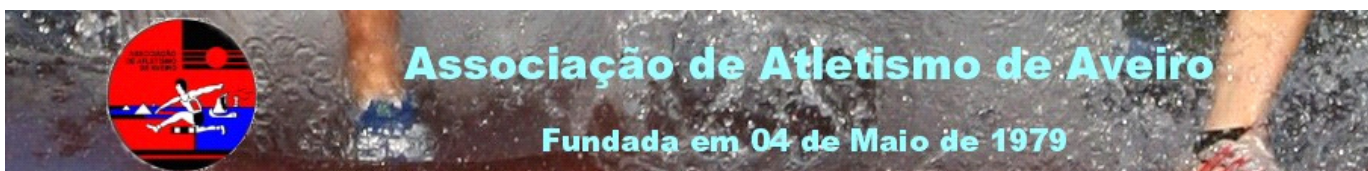
ANTONIETA SANTOS

68 V40

Juventude Atlético Mozelense

24-01-2010

1ª Espinho 38013





Ranking 2010

Absoluto ( até )

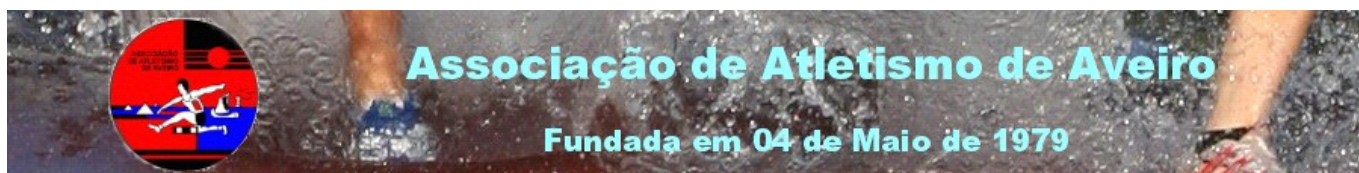
### Femininos

#### 60 M Barr.Ini.Fem-76

Top

1 5,25

|        |       |                           |        |                                       |            |                   |
|--------|-------|---------------------------|--------|---------------------------------------|------------|-------------------|
| 1 0,26 | + 1,4 | <b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>   | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 12-12-2009 | 1ª Aveiro 38002   |
| 1 0,33 |       | <b>FABIANA FERREIRA</b>   | 95 INI | Desportivo de Gondufe                 | 06-02-2010 | 5ª Alpiarça 03007 |
| 1 0,51 |       | <b>TERESA SARAMAGO</b>    | 95 INI | A. C. Bunheirense                     | 23-01-2010 | 1ª Espinho 38012  |
| 1 0,6  | + 0,1 | <b>JOANA PEDREIRAS</b>    | 97 INF | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 1ª Luso 38107     |
| 1 0,7  | + 0,1 | <b>SUSANA MAIA</b>        | 97 INF | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 2ª Luso 38107     |
| 1 1,31 |       | <b>ANA ISABEL SANTOS</b>  | 96 INI | Escola Secundária Serafim Leite       | 03-02-2010 | 1ª Espinho 38104  |
| 1 1,97 |       | <b>ANA ROCHA</b>          | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça         | 03-01-2010 | 5ª Espinho 38008  |
| 1 1,8  | - 4,5 | <b>ANA CASTRO</b>         | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite       | 26-03-2010 | 2ª Aveiro 38108   |
| 1 2,08 |       | <b>MARGARIDA PEREIRA</b>  | 96 INI | A. C. Bunheirense                     | 03-01-2010 | 6ª Espinho 38008  |
| 1 2,25 |       | <b>ELISABETE OLIVEIRA</b> | 96 INI | Esc. Básica 2,3 C. Escariz            | 03-02-2010 | 2ª Espinho 38104  |
| 1 2,42 |       | <b>ISABEL SILVA</b>       | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua              | 26-12-2009 | 2ª Espinho 38004  |
| 1 2,61 | 0,0   | <b>SUZANNA CARVALHO</b>   | 96 INI | Instituto de Promoção Social da Bairr | 26-11-2009 | 2ª Aveiro 38101   |
| 1 2,72 |       | <b>ANA MARCELA</b>        | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite       | 03-02-2010 | 3ª Espinho 38104  |
| 1 2,5  | + 0,1 | <b>MICHEL SANCHEZ</b>     | 95 INI | Esc. Secundária Estarreja             | 17-03-2010 | 3ª Luso 38107     |
| 1 2,76 |       | <b>SORAIA PIRES</b>       | 95 INI | Juventude Atlético Mozelense          | 26-12-2009 | 3ª Espinho 38004  |
| 1 2,99 |       | <b>STEPHANIE JESUS</b>    | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas          | 03-01-2010 | 2ª Espinho 38008  |
| 1 3,04 |       | <b>SARA TAVARES</b>       | 96 INI | Grupo Cultural Desport. Sanfins       | 26-12-2009 | 5ª Espinho 38004  |
| 1 2,8  | - 2,0 | <b>CATARINA CARVALHO</b>  | 95 INI | Esc. Secundária Sever Vouga           | 17-03-2010 | 3ª Luso 38107     |
| 1 3,10 | 0,0   | <b>JÉSSICA AZEVEDO</b>    | 96 INI | Colégio D. José I                     | 26-11-2009 | 3ª Aveiro 38101   |
| 1 2,9  | - 2,0 | <b>CÁTIA CARDOSO</b>      | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis         | 17-03-2010 | 4ª Luso 38107     |
| 1 3,26 |       | <b>ANA PINHO</b>          | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua              | 26-12-2009 | 6ª Espinho 38004  |
| 1 3,50 |       | <b>DIANA BAPTISTA</b>     | 95 INI | Esc. Básica 2,3 C. Escariz            | 03-02-2010 | 4ª Espinho 38104  |
| 1 3,51 | 0,0   | <b>MARIA SANTOS</b>       | 95 INI | Esc. Secundária Sever Vouga           | 26-11-2009 | 4ª Aveiro 38101   |
| 1 3,57 |       | <b>SÉRGIA FRANÇA</b>      | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas          | 03-01-2010 | 5ª Espinho 38008  |
| 1 3,4  | + 0,1 | <b>INÊS GOMES</b>         | 97 INF | Escola Secundária Júlio Dinis         | 17-03-2010 | 4ª Luso 38107     |
| 1 5,25 |       | <b>CÁTIA SILVA</b>        | 96 INI | Esc. Básica 2,3 C. Escariz            | 03-02-2010 | 5ª Espinho 38104  |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 60 M Barr.Juv.Fem-76

Top

1 3,45

|        |       |                            |        |                                       |            |    |               |
|--------|-------|----------------------------|--------|---------------------------------------|------------|----|---------------|
| 9,70   | + 1,3 | <b>STEPHANY SIMÕES</b>     | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 12-12-2009 | 2ª | Aveiro 38002  |
| 9,90   |       | <b>ANA PEDREIRAS</b>       | 93 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 26-11-2009 | 1ª | Aveiro 38101  |
| 9,95   |       | <b>FILIPA SILVA</b>        | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa           | 26-12-2009 | 2ª | Espinho 38004 |
| 1 0,49 |       | <b>CÁTIA COELHO</b>        | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 26-12-2009 | 1ª | Espinho 38004 |
| 1 0,49 |       | <b>DÉBORA TAVARES</b>      | 93 JUV | Grupo Cultural Desport. Sanfins       | 03-01-2010 | 3ª | Espinho 38008 |
| 1 0,63 |       | <b>INÊS BOLA</b>           | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 23-01-2010 | 1ª | Espinho 38012 |
| 1 0,73 |       | <b>FLÁVIA COSTA</b>        | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça         | 26-12-2009 | 3ª | Espinho 38004 |
| 1 0,79 |       | <b>CAROLINA PANDEIRAD</b>  | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 26-12-2009 | 4ª | Espinho 38004 |
| 1 1,15 |       | <b>SORAIA TAVARES</b>      | 94 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop            | 03-01-2010 | 2ª | Espinho 38008 |
| 1 2,32 |       | <b>MARIANA TAVARES</b>     | 94 JUV | A. C. Bunheirense                     | 03-01-2010 | 4ª | Espinho 38008 |
| 1 2,88 |       | <b>SARA CRISTINA SANTO</b> | 94 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop            | 26-12-2009 | 3ª | Espinho 38004 |
| 1 3,15 |       | <b>SARA PEREIRA</b>        | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense          | 26-12-2009 | 4ª | Espinho 38004 |
| 1 3,45 |       | <b>DÉBORA GREGÓRIO</b>     | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães          | 26-12-2009 | 5ª | Espinho 38004 |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

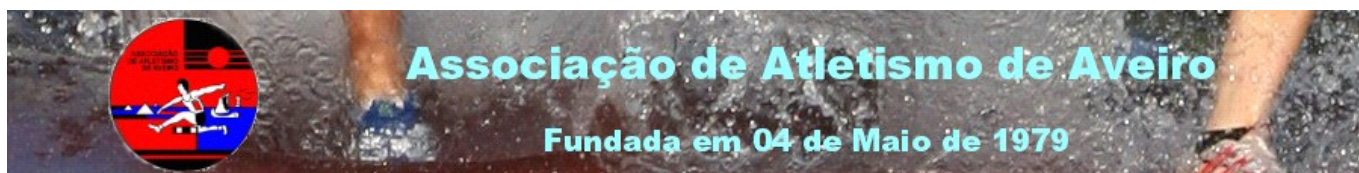
### Femininos

#### 60 M Barreiras-0.84

Top

1 3,68

|        |                              |        |                                 |            |                  |     |
|--------|------------------------------|--------|---------------------------------|------------|------------------|-----|
| 9,64   | <b>STEPHANY SIMÕES</b>       | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 24-01-2010 | 2ª Pombal 03005  | Q-F |
| 9,92   | <b>ANA ABREU</b>             | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 13-02-2010 | 2ª Espinho 38015 |     |
| 1 0,00 | <b>CÁTIA SILVA</b>           | 88 S23 | Clube Futebol União de Lamas    | 27-12-2009 | 1ª Espinho 38005 |     |
| 1 0,19 | <b>ANA RODRIGUES</b>         | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 17-01-2010 | 1ª Espinho 38011 |     |
| 1 0,33 | + 1,7 <b>LILIANA BARBOSA</b> | 87 SEN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 12-12-2009 | 2ª Aveiro 38002  |     |
| 1 0,43 | <b>DÉBORA TAVARES</b>        | 93 JUV | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 17-01-2010 | 3ª Espinho 38011 |     |
| 1 0,46 | <b>TELMA NETO</b>            | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra     | 03-01-2010 | 3ª Espinho 38008 |     |
| 1 0,57 | <b>MARLENE BASTOS</b>        | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 17-01-2010 | 4ª Espinho 38011 |     |
| 1 0,59 | <b>TÂNIA ANTÓNIO</b>         | 87 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 27-12-2009 | 3ª Espinho 38005 |     |
| 1 0,78 | <b>VERA LIMA</b>             | 89 S23 | Assoc. Desportiva Sanjoanense   | 27-12-2009 | 4ª Espinho 38005 |     |
| 1 0,88 | <b>ANDREIA CARVALHO</b>      | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense    | 27-12-2009 | 5ª Espinho 38005 |     |
| 1 0,92 | <b>FILIPA SILVA</b>          | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa     | 10-01-2010 | 5ª Espinho 38009 |     |
| 1 0,96 | <b>CÁTIA COELHO</b>          | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 17-01-2010 | 5ª Espinho 38011 |     |
| 1 1,22 | <b>CATARINA SILVA</b>        | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense    | 27-12-2009 | 6ª Espinho 38005 |     |
| 1 1,25 | <b>FLÁVIA COSTA</b>          | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 10-01-2010 | 7ª Espinho 38009 |     |
| 1 1,86 | <b>ANA COSTA</b>             | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 27-12-2009 | 3ª Espinho 38005 |     |
| 1 2,65 | <b>NÁDIA SANTOS</b>          | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 27-12-2009 | 4ª Espinho 38005 |     |
| 1 2,66 | <b>PATRÍCIA MARQUES</b>      | 89 S23 | Juventude Atlético Mozelense    | 27-12-2009 | 7ª Espinho 38005 |     |
| 1 3,41 | <b>JOANA ALMEIDA</b>         | 88 S23 | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 10-01-2010 | 8ª Espinho 38009 |     |
| 1 3,68 | <b>ANABELA SANTOS</b>        | 72 V35 | Grupo Desportivo Lourocoop      | 24-01-2010 | 1ª Espinho 38013 |     |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 80 M Barreiras-0,76

Top

2 0,13

|        |       |                          |        |                                       |            |                 |
|--------|-------|--------------------------|--------|---------------------------------------|------------|-----------------|
| 1 3,27 | + 1,7 | <b>FABIANA FERREIRA</b>  | 95 INI | Desportivo de Gondufe                 | 10-04-2010 | 2ª Luso 38027   |
| 1 3,50 | - 1,2 | <b>JENNIFER GOMES</b>    | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis         | 22-05-2010 | 4ª Luso 05001   |
| 1 3,55 | + 0,8 | <b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>  | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 10-04-2010 | 1ª Luso 38027   |
| 1 3,70 | + 0,5 | <b>CÁTIA COELHO</b>      | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 22-05-2010 | 4ª Luso 05001   |
| 1 4,39 | + 1,2 | <b>ANA ISABEL SANTOS</b> | 96 INI | Escola Secundária Serafim Leite       | 27-03-2010 | 1ª Luso 38023   |
| 1 5,00 | 0,0   | <b>FLÁVIA COSTA</b>      | 94 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 2ª Luso 38107   |
| 1 5,19 | + 0,2 | <b>MARIANA TAVARES</b>   | 94 JUV | E B P. António M. Fonseca             | 17-03-2010 | 1ª Luso 38107   |
| 1 5,77 | 0,0   | <b>ANDREIA SILVA</b>     | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis         | 17-03-2010 | 3ª Luso 38107   |
| 1 6,17 | - 3,2 | <b>ISABEL SILVA</b>      | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua              | 06-03-2010 | 1ª Aveiro 38020 |
| 1 6,94 | 0,0   | <b>ANDREIA VIEIRA</b>    | 94 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 4ª Luso 38107   |
| 1 7,51 | + 1,2 | <b>FILIPA PEREIRA</b>    | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense          | 27-03-2010 | 2ª Luso 38023   |
| 1 7,55 | + 1,2 | <b>JÉSSICA FONTES</b>    | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça         | 27-03-2010 | 3ª Luso 38023   |
| 1 7,67 | + 0,2 | <b>ANABELA OLIVEIRA</b>  | 93 JUV | Esc. Secundária Estarreja             | 17-03-2010 | 2ª Luso 38107   |
| 1 7,82 | - 3,2 | <b>SARA TAVARES</b>      | 96 INI | Grupo Cultural Desport. Sanfins       | 06-03-2010 | 2ª Aveiro 38020 |
| 1 8,59 | 0,0   | <b>INÊS ALMEIDA</b>      | 93 JUV | Esc. Sec. Oliveira do Bairro          | 17-03-2010 | 5ª Luso 38107   |
| 1 8,97 | + 0,2 | <b>CAROLINA SANTOS</b>   | 93 JUV | Esc. Sec. Oliveira do Bairro          | 17-03-2010 | 3ª Luso 38107   |
| 2 0,13 | + 0,2 | <b>MÁRCIA MARQUES</b>    | 94 JUV | Esc. Secundária Estarreja             | 17-03-2010 | 4ª Luso 38107   |



Associação de Atletismo de Aveiro

Fundada em 04 de Maio de 1979



Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 100 M Barreiras-0.76

Top

2 2,22

|               |       |                           |        |                                |            |                 |
|---------------|-------|---------------------------|--------|--------------------------------|------------|-----------------|
| <b>1 5,48</b> | 0,0   | <b>STEPHANY SIMÕES</b>    | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 05-06-2010 | 4ª Leiria 03020 |
| <b>1 6,09</b> | + 1,2 | <b>FILIPA SILVA</b>       | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa    | 27-03-2010 | 2ª Luso 38023   |
| <b>1 7,55</b> | + 1,2 | <b>CAROLINA PANDEIRAD</b> | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 27-03-2010 | 3ª Luso 38023   |
| <b>1 7,61</b> | + 0,3 | <b>FLÁVIA COSTA</b>       | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 24-04-2010 | 1ª Luso 38030   |
| <b>1 8,01</b> | + 1,2 | <b>INÊS BOLA</b>          | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 27-03-2010 | 5ª Luso 38023   |
| <b>2 2,22</b> | + 1,2 | <b>DÉBORA GREGÓRIO</b>    | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 27-03-2010 | 6ª Luso 38023   |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 100 M Barreiras-0.84

Top 9 9 9,99

|          |       |                        |        |                                 |            |       |                            |
|----------|-------|------------------------|--------|---------------------------------|------------|-------|----------------------------|
| 1 6,10   | + 0,4 | <b>STEPHANY SIMÕES</b> | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 29-05-2010 | 1ª    | Póvoa Varzim/Abrantes/Lisb |
| 1 6,73   | - 0,3 | <b>ANA ABREU</b>       | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 24-04-2010 | 2ª    | Luso 38030                 |
| 1 6,99   | - 0,3 | <b>CÁTIA SILVA</b>     | 88 S23 | Clube Futebol União de Lamas    | 24-04-2010 | 3ª    | Luso 38030                 |
| 1 7,04   | + 0,4 | <b>LILIANA BARBOSA</b> | 87 SEN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 29-05-2010 | 3ª    | Póvoa Varzim/Abrantes/Lisb |
| 1 7,50   | + 1,1 | <b>DÉBORA TAVARES</b>  | 93 JUV | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 30-06-2010 | 2ª    | Luso 38039                 |
| 1 8,15   | + 2,0 | <b>ANA RODRIGUES</b>   | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 03-07-2010 | 5ª    | Setúbal 03032              |
| 1 9,00   | - 0,3 | <b>VERA LIMA</b>       | 89 S23 | Assoc. Desportiva Sanjoanense   | 24-04-2010 | 4ª    | Luso 38030                 |
| 1 9,20   | - 0,5 | <b>TELMA NETO</b>      | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra     | 09-05-2010 | 3ª    | Luso 38033                 |
| 1 9,34   | - 0,5 | <b>MARLENE BASTOS</b>  | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 09-05-2010 | 4ª    | Luso 38033                 |
| 1 9,38   | - 0,3 | <b>CATARINA SILVA</b>  | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense    | 24-04-2010 | 5ª    | Luso 38030                 |
| 2 0,18   | + 0,1 | <b>ANA COSTA</b>       | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 24-04-2010 | 3ª    | Luso 38030                 |
| 2 1,95   | + 0,1 | <b>NÁDIA SANTOS</b>    | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 24-04-2010 | 4ª    | Luso 38030                 |
| 2 3,72   | + 0,1 | <b>JOANA MACHADO</b>   | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 24-04-2010 | 5ª    | Luso 38030                 |
| 9 9 9,99 | + 1,8 | <b>CÁTIA COELHO</b>    | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 10-06-2010 | 9999ª | Aveiro 38035               |



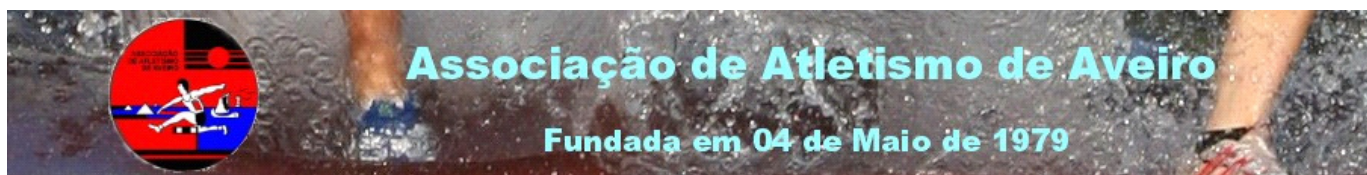


Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

| 250 M Barreiras-0,76 |                          |        |                                 |            |      | Top          | 9 9 9,99 |
|----------------------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|------|--------------|----------|
| 3 9,23               | <b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>  | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 24-04-2010 | 1ª   | Viseu 38082  |          |
| 4 0,9                | <b>FABIANA FERREIRA</b>  | 95 INI | Desportivo de Gondufe           | 24-04-2010 | 2ª   | Viseu 38082  | X        |
| 4 2,6                | <b>MARGARIDA PEREIRA</b> | 96 INI | A. C. Bunheirense               | 24-04-2010 | 3ª   | Viseu 38082  | X        |
| 4 3,80               | <b>JÉSSICA CLARA</b>     | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 20-06-2010 | 1ª   | Aveiro 38037 |          |
| 4 4,09               | <b>ANA ROCHA</b>         | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 20-06-2010 | 2ª   | Aveiro 38037 |          |
| 4 4,31               | <b>TATIANA ALVES</b>     | 95 INI | Assoc. Amigos Seixo Branco      | 04-07-2010 | 2ª   | Aveiro 38040 |          |
| 4 4,55               | <b>SÉRGIA FRANÇA</b>     | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas    | 20-06-2010 | 3ª   | Aveiro 38037 |          |
| 4 4,57               | <b>ISABEL SILVA</b>      | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 20-06-2010 | 4ª   | Aveiro 38037 |          |
| 4 4,80               | <b>STEPHANIE JESUS</b>   | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas    | 20-06-2010 | 5ª   | Aveiro 38037 |          |
| 4 6,5                | <b>SARA LEAL</b>         | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 24-04-2010 | 4ª   | Viseu 38082  | X        |
| 9 9 9,99             | <b>SARA TAVARES</b>      | 96 INI | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 20-06-2010 | 999ª | Aveiro 38037 |          |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

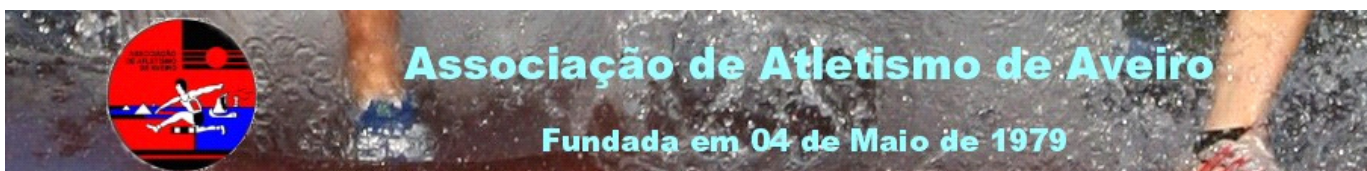
### Femininos

#### 300 M Barreiras-0,76

Top

6 4,64

|        |                          |        |                                |            |    |                 |
|--------|--------------------------|--------|--------------------------------|------------|----|-----------------|
| 4 9,63 | <b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>  | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 20-06-2010 | 6ª | Guimarães 03030 |
| 5 0,61 | <b>FABIANA FERREIRA</b>  | 95 INI | Desportivo de Gondufe          | 02-05-2010 | 1ª | Aveiro 38032    |
| 5 2,69 | <b>DIANA AGUIAR</b>      | 94 JUV | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 02-05-2010 | 2ª | Aveiro 38032    |
| 5 4,71 | <b>MARGARIDA PEREIRA</b> | 96 INI | A. C. Bunheirense              | 02-05-2010 | 3ª | Aveiro 38032    |
| 5 7,52 | <b>CÁTIA COELHO</b>      | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 02-05-2010 | 4ª | Aveiro 38032    |
| 5 8,74 | <b>SÉRGIA FRANÇA</b>     | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas   | 02-05-2010 | 5ª | Aveiro 38032    |
| 6 4,64 | <b>FILIPA PEREIRA</b>    | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense   | 02-05-2010 | 6ª | Aveiro 38032    |





Ranking 2010

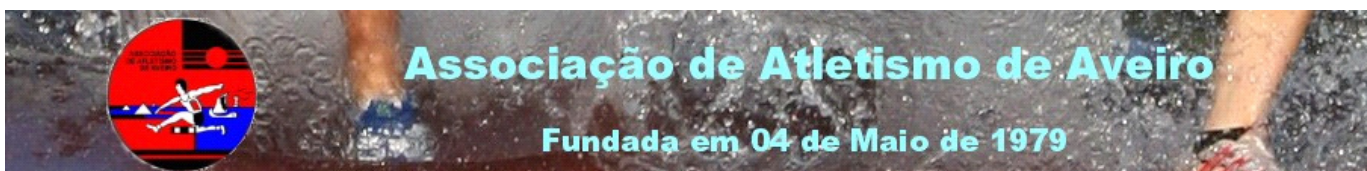
Absoluto ( até )

### Femininos

#### 400 M Barreiras-0.76

Top 9 9 9 9,99

|            |                         |        |                                |            |                   |    |
|------------|-------------------------|--------|--------------------------------|------------|-------------------|----|
| 6 7,05     | <b>ANA ABREU</b>        | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 10-07-2010 | 1ª Luso 38044     |    |
| 6 7,27     | <b>CÁTIA RODRIGUES</b>  | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 10-07-2010 | 2ª Luso 38044     |    |
| 6 8,11     | <b>LILIANA BARBOSA</b>  | 87 SEN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 07-07-2010 | 2ª Luso 38039     |    |
| 6 9,12     | <b>ANA RODRIGUES</b>    | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 08-05-2010 | 1ª Luso 38033     |    |
| 7 4,82     | <b>DIANA AGUIAR</b>     | 94 JUV | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 08-05-2010 | 3ª Luso 38033     |    |
| 1 1 8,10   | <b>ANA COSTA</b>        | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 08-05-2010 | 1ª Luso 38033     |    |
| 1 1 8,61   | <b>KELLY OLIVEIRA</b>   | 92 JUN | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 08-05-2010 | 4ª Luso 38033     |    |
| 1 2 0,31   | <b>PATRÍCIA MARQUES</b> | 89 S23 | Juventude Atlético Mozelense   | 07-07-2010 | 6ª Luso 38039     |    |
| 1 2 4,00   | <b>NÁDIA SANTOS</b>     | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 08-05-2010 | 2ª Luso 38033     |    |
| 1 2 6,50   | <b>JOANA PESSOA</b>     | 90 S23 | Assoc. Desportiva Sanjoanense  | 03-06-2010 | 3ª Aveiro 38035   |    |
| 9 9 9 9,99 | <b>SARA PEREIRA</b>     | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 03-06-2010 | 999ª Aveiro 38035 | DN |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 50 m Barreiras 0,60

Top

1 7,35

|        |       |                            |   |            |                    |
|--------|-------|----------------------------|---|------------|--------------------|
| 1 2,62 | + 1,8 | <b>BEATRIZ MONTEIRO</b>    | 01 BEN-A Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 14-03-2010 | 1ª Aveiro 38021    |
| 1 2,75 |       | <b>BEATRIZ MELO</b>        | 01 BEN-A Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-01-2010 | 1ª Espinho 38008   |
| 1 7,35 | + 1,6 | <b>LARA CRISTINA COSTA</b> | 03 BEN-A Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 21-03-2010 | 2ª Estarreja 38022 |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 1.500 Met Obstáculos

Top 6 3 9,12

|          |                            |        |                               |            |    |              |    |
|----------|----------------------------|--------|-------------------------------|------------|----|--------------|----|
| 5 0 5,75 | <b>SANDRA ALMEIDA</b>      | 95 INI | A. C. Bunheirense             | 05-06-2010 | 1ª | Leiria 03020 | RN |
| 5 3 3,30 | <b>ANDREIA SANTOS</b>      | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 15-05-2010 | 2ª | Aveiro 38028 |    |
| 5 3 7,88 | <b>SORAIA SILVA</b>        | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães  | 27-03-2010 | 1ª | Luso 38023   |    |
| 5 5 1,82 | <b>CLÁUDIA SANTOS</b>      | 95 INI | A D E C Macieira de Sarnes    | 15-05-2010 | 4ª | Aveiro 38028 |    |
| 5 5 6,02 | <b>MARGARIDA PEREIRA</b>   | 96 INI | A. C. Bunheirense             | 15-05-2010 | 5ª | Aveiro 38028 |    |
| 6 1 5,27 | <b>CLÁUDIA GOMES</b>       | 96 INI | Grupo Desportivo da Gafanha   | 15-05-2010 | 6ª | Aveiro 38028 |    |
| 6 2 3,64 | <b>SUSANA MARINA RIBEI</b> | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães  | 15-05-2010 | 7ª | Aveiro 38028 |    |
| 6 3 9,12 | <b>MARIANA MOREIRA</b>     | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense  | 15-05-2010 | 8ª | Aveiro 38028 |    |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 2.000 Met Obstáculos

Top 8 5 8,90

|          |                        |        |                                |            |    |                         |
|----------|------------------------|--------|--------------------------------|------------|----|-------------------------|
| 7 3 0,90 | <b>VANDA RIBEIRO</b>   | 75 V35 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 18-07-2010 | 1ª | Nyíregyháza (HUN) 02202 |
| 8 0 9,90 | <b>DIANA AGUIAR</b>    | 94 JUV | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 01-05-2010 | 1ª | Aveiro 38032            |
| 8 1 2,20 | <b>DIANA VEIGAS</b>    | 93 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 15-05-2010 | 1ª | Aveiro 38028            |
| 8 2 7,63 | <b>CÁTIA LOPES</b>     | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 01-05-2010 | 3ª | Aveiro 38032            |
| 8 2 8,71 | <b>SUSANA FONSECA</b>  | 94 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 15-05-2010 | 2ª | Aveiro 38028            |
| 8 3 9,00 | <b>RUTE SILVA</b>      | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 01-05-2010 | 4ª | Aveiro 38032            |
| 8 4 7,39 | <b>CRISTINA SILVA</b>  | 94 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 15-05-2010 | 4ª | Aveiro 38028            |
| 8 5 1,59 | <b>MARIANA TAVARES</b> | 94 JUV | A. C. Bunheirense              | 01-05-2010 | 5ª | Aveiro 38032            |
| 8 5 8,90 | <b>SARA PEREIRA</b>    | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 01-05-2010 | 6ª | Aveiro 38032            |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 3.000 Met Obstáculos

Top 1 5 4 3,98

|            |                           |        |                                |            |                                |
|------------|---------------------------|--------|--------------------------------|------------|--------------------------------|
| 1 0 1 8,52 | <b>SOLANGE JESUS</b>      | 87 SEN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena  | 30-06-2010 | 1ª Luso 38039                  |
| 1 1 1 0,15 | <b>ELISABETE PEREIRA</b>  | 81 SEN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena  | 10-07-2010 | 1ª Luso 38044                  |
| 1 1 4 4,81 | <b>PATRÍCIA MONTEIRO</b>  | 89 S23 | Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's | 10-07-2010 | 2ª Luso 38044                  |
| 1 2 0 7,00 | <b>VANDA RIBEIRO</b>      | 75 V35 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 10-07-2010 | 4ª Luso 38044                  |
| 1 2 5 2,88 | <b>CARINA PINHO</b>       | 80 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 12-06-2010 | 3ª Lisboa (E. Univ.) 03028     |
| 1 3 0 7,82 | <b>MA MATILDE BATISTA</b> | 66 V40 | Juventude Atlético Mozelense   | 10-07-2010 | 5ª Luso 38044                  |
| 1 3 2 6,00 | <b>ANA ROSA SANTOS</b>    | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 10-07-2010 | 6ª Luso 38044                  |
| 1 3 5 7,97 | <b>LUÍSA ANDRADE</b>      | 90 S23 | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 08-05-2010 | 5ª Luso 38033                  |
| 1 3 5 8,12 | <b>CÁTIA FERREIRA</b>     | 92 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 08-05-2010 | 3ª Luso 38033                  |
| 1 5 0 4,86 | <b>ANDREIA TEIXEIRA</b>   | 92 JUN | Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's | 08-05-2010 | 4ª Luso 38033                  |
| 1 5 4 3,98 | <b>ANABELA SANTOS</b>     | 72 V35 | Grupo Desportivo Lourocoop     | 29-05-2010 | 6ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X |



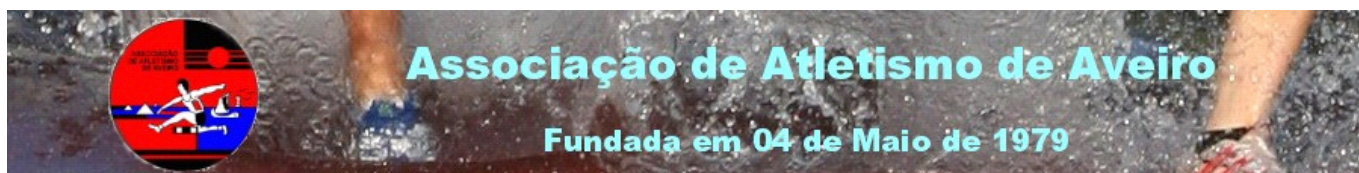


Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

| Salto em Altura |                           |        |                                       |            |    | Top           | 1,36 |
|-----------------|---------------------------|--------|---------------------------------------|------------|----|---------------|------|
| 1,56            | <b>CAROLINA PANDEIRAD</b> | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 24-07-2010 | 1ª | Palhaça 38045 |      |
| 1,55            | <b>CÁTIA SILVA</b>        | 88 S23 | Clube Futebol União de Lamas          | 24-04-2010 | 2ª | Luso 38030    |      |
| 1,55            | <b>VANESSA ALVES</b>      | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 22-05-2010 | 3ª | Luso 05001    |      |
| 1,54            | <b>FILIPA SILVA</b>       | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa           | 10-04-2010 | 1ª | Luso 38027    |      |
| 1,53            | <b>JENNIFER GOMES</b>     | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis         | 17-07-2010 | 1ª | Aveiro 38042  |      |
| 1,52            | <b>NATÉRCIA LOPES</b>     | 76 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 20-02-2010 | 1ª | Espinho 38017 |      |
| 1,48            | <b>FLÁVIA COSTA</b>       | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça         | 14-02-2010 | 4ª | Pombal 03010  |      |
| 1,48            | <b>INÊS BOLA</b>          | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 10-06-2010 | 2ª | Aveiro 38035  |      |
| 1,46            | <b>CATARINA SILVA</b>     | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense          | 24-04-2010 | 4ª | Luso 38030    |      |
| 1,45            | <b>ANA PEDREIRAS</b>      | 93 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 26-11-2009 | 1ª | Aveiro 38101  |      |
| 1,44            | <b>JENNIFER GOMES</b>     | 95 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis         | 10-05-2010 | 2ª | Aveiro 38110  |      |
| 1,44            | <b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>   | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 24-07-2010 | 2ª | Palhaça 38045 |      |
| 1,41            | <b>ANDREIA SILVA</b>      | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis         | 09-05-2010 | 2ª | Luso 38033    |      |
| 1,41            | <b>SUZANA CARVALHO</b>    | 96 INI | Instituto de Promoção Social da Bairr | 10-05-2010 | 1ª | Aveiro 38110  |      |
| 1,41            | <b>JÉSSICA CLARA</b>      | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães          | 15-05-2010 | 3ª | Aveiro 38028  |      |
| 1,40            | <b>SUZANNA CARVALHO</b>   | 96 INI | Instituto de Promoção Social da Bairr | 26-11-2009 | 2ª | Aveiro 38101  |      |
| 1,40            | <b>FLÁVIA COSTA</b>       | 96 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 26-11-2009 | 2ª | Aveiro 38101  |      |
| 1,40            | <b>ANDREIA VIEIRA</b>     | 95 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 26-11-2009 | 2ª | Aveiro 38101  |      |
| 1,40            | <b>ANA ISABEL SANTOS</b>  | 96 INI | Escola Secundária Serafim Leite       | 20-02-2010 | 1ª | Espinho 38017 |      |
| 1,40            | <b>MARLENE BASTOS</b>     | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense          | 20-02-2010 | 1ª | Espinho 38017 |      |
| 1,40            | <b>SUZANNA CARVALHO</b>   | 95 INI | Instituto de Promoção Social da Bairr | 22-05-2010 | 9ª | Luso 05001    |      |
| 1,40            | <b>RENATA PAIVA</b>       | 94 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira           | 10-06-2010 | 3ª | Aveiro 38035  |      |
| 1,39            | <b>FABIANA FERREIRA</b>   | 95 INI | Desportivo de Gondufe                 | 27-03-2010 | 1ª | Luso 38023    |      |
| 1,38            | <b>PATRÍCIA SÁ</b>        | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa           | 16-05-2010 | 4ª | Aveiro 38028  |      |
| 1,38            | <b>SORAIA RUAS</b>        | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça         | 24-07-2010 | 1ª | Palhaça 38045 |      |
| 1,36            | <b>TÂNIA ANTÓNIO</b>      | 87 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 27-12-2009 | 3ª | Espinho 38005 |      |
| 1,36            | <b>LISANDRA LOPES</b>     | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 17-01-2010 | 4ª | Espinho 38011 |      |
| 1,36            | <b>PATRÍCIA MARTINS</b>   | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis         | 01-05-2010 | 4ª | Aveiro 38032  |      |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

| Salto Com Vara |                           |        |                                |            |                            | Top | 1,75 |
|----------------|---------------------------|--------|--------------------------------|------------|----------------------------|-----|------|
| 3,35           | <b>TÂNIA ANTÓNIO</b>      | 87 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 12-06-2010 | 1ª Lisboa (E. Univ.) 03028 |     |      |
| 3,04           | <b>MARIANA PANDEIRADA</b> | 90 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 10-07-2010 | 1ª Luso 38044              |     |      |
| 2,80           | <b>CAROLINA PANDEIRAD</b> | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 23-01-2010 | 2ª Pombal 03005            | RR  |      |
| 2,32           | <b>CRISTIANA CARDOSO</b>  | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 12-06-2010 | 1ª Abrantes 03029          |     |      |
| 2,00           | <b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>   | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 02-01-2010 | 2ª Espinho 38007           | RR  |      |
| 1,80           | <b>CAROLINA SARABAND</b>  | 97 INF | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 03-06-2010 | 1ª Aveiro 38035            | RR  |      |
| 1,75           | <b>ISABEL SILVA</b>       | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua       | 02-05-2010 | 2ª Aveiro 38032            |     |      |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

| Salto em Comprimento |       |                           |        |                                       |            | Top | 4,50                   |
|----------------------|-------|---------------------------|--------|---------------------------------------|------------|-----|------------------------|
| 5,52                 | - 0,5 | <b>NATÉRCIA LOPES</b>     | 76 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 07-03-2010 | 3ª  | Alcanena 20015         |
| 5,16                 |       | <b>FILIPA SILVA</b>       | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa           | 16-01-2010 | 1ª  | Espinho 38011          |
| 5,16                 | - 1,4 | <b>CAROLINA PANDEIRAD</b> | 93 JUV | Ass. Atletismo Aveiro                 | 05-06-2010 | 3ª  | Leiria 03020           |
| 5,11                 | + 1,0 | <b>CÁTIA SILVA</b>        | 88 S23 | Clube Futebol União de Lamas          | 07-07-2010 | 1ª  | Luso 38039             |
| 5,07                 |       | <b>CATARINA SILVA</b>     | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelenense        | 31-01-2010 | 4ª  | Espinho / Pombal 03006 |
| 5,05                 |       | <b>VANESSA ALVES</b>      | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis         | 10-05-2010 | 1ª  | Aveiro 38110           |
| 5,02                 |       | <b>VERA LIMA</b>          | 89 S23 | Assoc. Desportiva Sanjoanense         | 13-02-2010 | 1ª  | Espinho 38015          |
| 4,95                 |       | <b>DÉBORA TAVARES</b>     | 93 JUV | Grupo Cultural Desport. Sanfins       | 16-01-2010 | 3ª  | Espinho 38011          |
| 4,87                 | + 1,2 | <b>FABIANA FERREIRA</b>   | 95 INI | Desportivo de Gondufe                 | 04-07-2010 | 1ª  | Aveiro 38040           |
| 4,83                 |       | <b>MARLENE BASTOS</b>     | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelenense        | 09-01-2010 | 5ª  | Espinho 38009          |
| 4,75                 | + 0,9 | <b>JENNIFER GOMES</b>     | 95 INI | Ass. Atletismo Aveiro                 | 06-06-2010 | 5ª  | Leiria 03020           |
| 4,73                 | 0,0   | <b>ANA ABREU</b>          | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 25-04-2010 | 5ª  | Luso 38030             |
| 4,74                 | + 2,0 | <b>INÊS BOLA</b>          | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 02-05-2010 | 7ª  | Aveiro 38032           |
| 4,71                 | + 1,6 | <b>ANA ROCHA</b>          | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça         | 04-07-2010 | 2ª  | Aveiro 38040           |
| 4,69                 |       | <b>ANA COSTA</b>          | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 16-01-2010 | 8ª  | Espinho 38011          |
| 4,67                 | 0,0   | <b>ANA RITA PEDREIRAS</b> | 93 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 2ª  | Luso 38107             |
| 4,63                 |       | <b>TERESA SARAMAGO</b>    | 95 INI | A. C. Bunheirense                     | 23-01-2010 | 4ª  | Espinho 38012          |
| 4,60                 | + 1,4 | <b>INÊS JESUS</b>         | 93 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 22-05-2010 | 7ª  | Luso 05001             |
| 4,60                 | 0,0   | <b>CRISTIANA CARDOSO</b>  | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelenense        | 07-07-2010 | 3ª  | Luso 38039             |
| 4,59                 |       | <b>LISANDRA LOPES</b>     | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 09-01-2010 | 7ª  | Espinho 38009          |
| 4,55                 | + 1,1 | <b>RITA SANTOS</b>        | 94 JUV | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux        | 02-05-2010 | 3ª  | Aveiro 38032           |
| 4,52                 |       | <b>STHEPHANY SIMÕES</b>   | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 02-01-2010 | 7ª  | Espinho 38007          |
| 4,50                 |       | <b>TÂNIA ANTÓNIO</b>      | 87 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 27-12-2009 | 4ª  | Espinho 38005          |
| 4,50                 | 0,0   | <b>FLÁVIA RIBEIRO</b>     | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis         | 17-03-2010 | 4ª  | Luso 38107             |



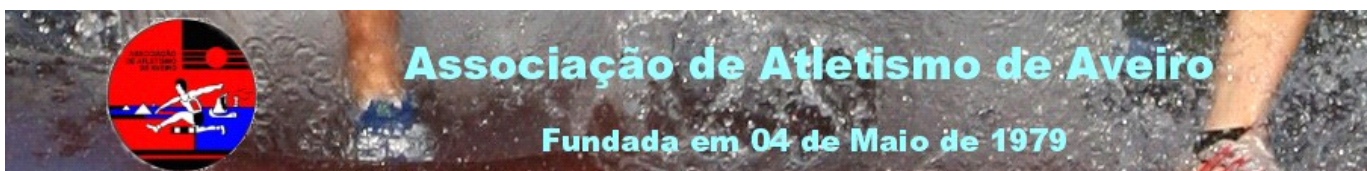


Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

|       |       |                           |        |                                 |            | Top  | 0,00                   |     |
|-------|-------|---------------------------|--------|---------------------------------|------------|------|------------------------|-----|
| 11,78 | + 0,6 | <b>FILIPA SILVA</b>       | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa     | 19-06-2010 | 1ª   | Guimarães 03030        | R J |
| 11,58 |       | <b>NATÉRCIA LOPES</b>     | 76 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 31-01-2010 | 2ª   | Espinho / Pombal 03006 |     |
| 11,00 | 0,0   | <b>CAROLINA PANDEIRAD</b> | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 30-06-2010 | 1ª   | Luso 38039             |     |
| 10,69 | + 1,0 | <b>INÊS BOLA</b>          | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 08-05-2010 | 1ª   | Luso 38033             |     |
| 10,60 | 0,0   | <b>CÁTIA SILVA</b>        | 88 S23 | Clube Futebol União de Lamas    | 30-06-2010 | 2ª   | Luso 38039             |     |
| 10,47 |       | <b>LISANDRA LOPES</b>     | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 17-01-2010 | 3ª   | Espinho 38011          |     |
| 10,32 |       | <b>VERA LIMA</b>          | 89 S23 | Assoc. Desportiva Sanjoanense   | 10-01-2010 | 2ª   | Espinho 38009          |     |
| 10,23 |       | <b>MARLENE BASTOS</b>     | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 31-01-2010 | 3ª   | Espinho / Pombal 03006 |     |
| 10,08 |       | <b>DÉBORA TAVARES</b>     | 93 JUV | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 20-02-2010 | 2ª   | Espinho 38017          |     |
| 9,95  |       | <b>ANA LOPES</b>          | 88 S23 | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 30-01-2010 | 5ª   | Espinho / Pombal 03006 |     |
| 9,90  |       | <b>CATARINA SILVA</b>     | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense    | 20-02-2010 | 4ª   | Espinho 38017          |     |
| 9,76  | + 1,6 | <b>CRISTIANA CARDOSO</b>  | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 13-06-2010 | 3ª   | Abrantes 03029         |     |
| 9,59  |       | <b>FABIANA FERREIRA</b>   | 95 INI | Desportivo de Gondufe           | 03-01-2010 | 2ª   | Espinho 38008          |     |
| 9,04  |       | <b>ISABEL SILVA</b>       | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 20-02-2010 | 1ª   | Espinho 38017          |     |
| 0,00  |       | <b>NÁDIA SANTOS</b>       | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 19-05-2010 | 999ª | Maia 41023             | SM  |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

**Femininos**

**Salto c/ Vara Compr**

Top

2,27

2,27

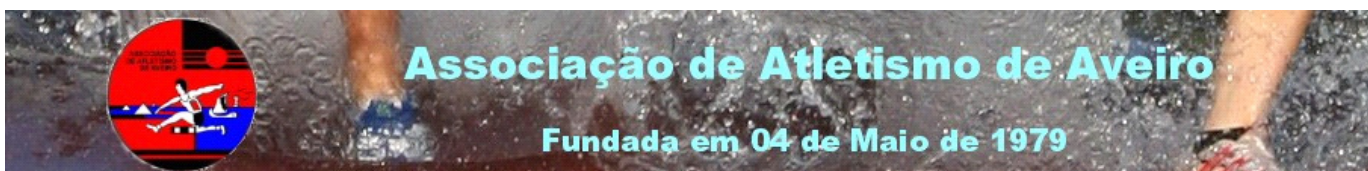
ADRIANA PEIXOTO

98 INF

Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça

14-03-2010

1ª Aveiro 38021





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

| Lançamento Peso-2Kg |                           |        |                                       |            |    | Top           | 6,15 |
|---------------------|---------------------------|--------|---------------------------------------|------------|----|---------------|------|
| 11,56               | <b>CATARINA ALVES</b>     | 97 INF | Instituto de Promoção Social da Bairr | 10-05-2010 | 1ª | Aveiro 38110  |      |
| 9,83                | <b>RAQUEL SILVA</b>       | 98 INF | Ass. Atletismo Aveiro                 | 24-04-2010 | 2ª | Viseu 38082   |      |
| 8,61                | <b>REGINA OLIVEIRA</b>    | 97 INF | Instituto de Promoção Social da Bairr | 26-11-2009 | 2ª | Aveiro 38101  |      |
| 8,07                | <b>DIANA NEVES</b>        | 97 INF | Grupo Desportivo Lourocoop            | 09-01-2010 | 1ª | Espinho 38009 |      |
| 7,58                | <b>JOANA SANTOS</b>       | 97 INF | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 2ª | Luso 38107    |      |
| 7,56                | <b>RAQUEL RODRIGUES</b>   | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães        | 20-06-2010 | 2ª | Aveiro 38037  |      |
| 7,45                | <b>MA CLARA CARVALHO</b>  | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães        | 26-12-2009 | 3ª | Espinho 38004 |      |
| 7,38                | <b>INÊS BATISTA</b>       | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira           | 03-01-2010 | 3ª | Espinho 38008 |      |
| 7,30                | <b>ANA RAFAELA ALMEID</b> | 98 INF | E B 2, 3 de Fajões                    | 03-03-2010 | 1ª | Lourosa 38106 |      |
| 7,24                | <b>HELENA SANTOS</b>      | 97 INF | Escola Secundária Júlio Dinis         | 02-02-2010 | 2ª | Espinho 38103 |      |
| 7,15                | <b>CRISTIANA MENDES</b>   | 97 INF | Futsal Clube Cidade Lourosa           | 27-03-2010 | 1ª | Luso 38023    |      |
| 7,10                | <b>ANA PEREIRA</b>        | 97 INF | Esc. Secundária Estarreja             | 26-11-2009 | 3ª | Aveiro 38101  |      |
| 7,10                | <b>INÊS RODRIGUES</b>     | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães        | 27-03-2010 | 2ª | Luso 38023    |      |
| 7,07                | <b>CRISTIANA ALMEIDA</b>  | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra           | 20-06-2010 | 4ª | Aveiro 38037  |      |
| 7,06                | <b>CLÁUDIA ALVES</b>      | 97 INF | Esc. Secundária Estarreja             | 02-02-2010 | 3ª | Espinho 38103 |      |
| 7,03                | <b>JOANA AFONSO</b>       | 97 INF | Escola Secundária Júlio Dinis         | 02-02-2010 | 4ª | Espinho 38103 |      |
| 6,78                | <b>RAQUEL POÇAS</b>       | 97 INF | Juventude Atlético Mozelense          | 12-12-2009 | 3ª | Braga 47004   |      |
| 6,78                | <b>CRISTIANA SOARES</b>   | 97 INF | Esc. Secundária Estarreja             | 02-02-2010 | 5ª | Espinho 38103 |      |
| 6,56                | <b>CAROLINA SARABAND</b>  | 97 INF | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 27-03-2010 | 3ª | Luso 38023    |      |
| 6,51                | <b>INÊS SILVA</b>         | 97 INF | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça         | 27-03-2010 | 5ª | Luso 38023    |      |
| 6,49                | <b>NÚRIA SANTOS</b>       | 97 INF | Escola Secundária Júlio Dinis         | 02-02-2010 | 6ª | Espinho 38103 |      |
| 6,43                | <b>JULIANA VIEIRA</b>     | 99 INF | E B P. António M. Fonseca             | 10-05-2010 | 2ª | Aveiro 38110  |      |
| 6,42                | <b>TÂNIA COSTA</b>        | 98 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira           | 20-06-2010 | 5ª | Aveiro 38037  |      |
| 6,20                | <b>MICHEL FORD</b>        | 97 INF | Escola Secundária Júlio Dinis         | 10-05-2010 | 3ª | Aveiro 38110  |      |
| 6,18                | <b>ANA DIAS</b>           | 97 INF | Esc. Secundária Estarreja             | 26-11-2009 | 5ª | Aveiro 38101  |      |
| 6,15                | <b>ANA ISABEL PINTO</b>   | 97 INF | Esc. Secundária Estarreja             | 26-11-2009 | 6ª | Aveiro 38101  |      |



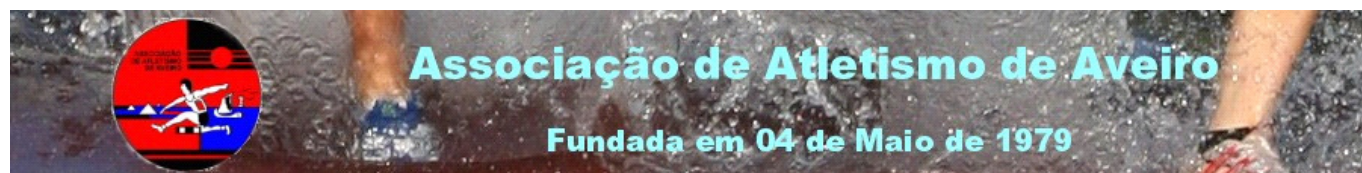


Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

| Lançamento Peso-3Kg |                           |        |                                       |            |     | Top           | 7,59 |
|---------------------|---------------------------|--------|---------------------------------------|------------|-----|---------------|------|
| 14,20               | <b>DIANA HERNANDEZ</b>    | 93 JUV | Ass. Atletismo Aveiro                 | 06-06-2010 | 1ª  | Leiria 03020  |      |
| 12,03               | <b>ANA TERESA COELHO</b>  | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Valdágua              | 20-12-2009 | 1ª  | Aveiro 38003  |      |
| 12,03               | <b>CAMILA SOUSA</b>       | 94 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 1ª  | Luso 38107    |      |
| 11,84               | <b>CRISTIANA CAMPOS</b>   | 95 INI | Instituto de Promoção Social da Bairr | 10-05-2010 | 1ª  | Aveiro 38110  |      |
| 11,74               | <b>ANA COELHO</b>         | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis         | 10-05-2010 | 2ª  | Aveiro 38110  |      |
| 11,28               | <b>ANDREIA GOMES</b>      | 94 JUV | Grupo Cultural Desport. Sanfins       | 16-05-2010 | 3ª  | Aveiro 38028  |      |
| 11,22               | <b>DÉBORA TAVARES</b>     | 93 JUV | Grupo Cultural Desport. Sanfins       | 03-01-2010 | 2ª  | Espinho 38008 |      |
| 10,46               | <b>CRISTIANA CAMPOS</b>   | 95 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 26-11-2009 | 3ª  | Aveiro 38101  |      |
| 10,24               | <b>FLÁVIA COSTA</b>       | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça         | 24-07-2010 | 2ª  | Palhaça 38045 |      |
| 10,05               | <b>FABIANA FERREIRA</b>   | 95 INI | Desportivo de Gondufe                 | 26-12-2009 | 1ª  | Espinho 38004 |      |
| 9,74                | <b>CATARINA ALVES</b>     | 97 INI | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 1ª  | Luso 38107    |      |
| 9,67                | <b>TERESA SARAMAGO</b>    | 95 INI | A. C. Bunheirense                     | 23-01-2010 | 1ª  | Espinho 38012 |      |
| 9,36                | <b>CAROLINA PANDEIRAD</b> | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 27-03-2010 | 2ª  | Luso 38023    |      |
| 9,32                | <b>SARA BORGES</b>        | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis         | 23-05-2010 | 11ª | Luso 05001    |      |
| 9,21                | <b>TATIANA TEIXEIRA</b>   | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis         | 10-05-2010 | 4ª  | Aveiro 38110  |      |
| 8,55                | <b>FILIPA SILVA</b>       | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa           | 27-03-2010 | 3ª  | Luso 38023    |      |
| 8,46                | <b>INÉS BOLA</b>          | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 23-01-2010 | 3ª  | Espinho 38012 |      |
| 8,44                | <b>SORAIA TAVARES</b>     | 94 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop            | 26-12-2009 | 3ª  | Espinho 38004 |      |
| 8,31                | <b>MARGARIDA PEREIRA</b>  | 96 INI | A. C. Bunheirense                     | 01-05-2010 | 7ª  | Aveiro 38032  |      |
| 8,04                | <b>JENNIFER GOMES</b>     | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis         | 23-01-2010 | 5ª  | Espinho 38012 |      |
| 7,97                | <b>LILIANA RESENDE</b>    | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis         | 26-11-2009 | 1ª  | Aveiro 38101  |      |
| 7,73                | <b>FÁTIMA SANTOS</b>      | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa           | 16-05-2010 | 6ª  | Aveiro 38028  |      |
| 7,71                | <b>ISABEL SILVA</b>       | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua              | 17-07-2010 | 8ª  | Aveiro 38042  |      |
| 7,69                | <b>DÉBORA GREGÓRIO</b>    | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães          | 25-04-2010 | 6ª  | Lourosa 38031 |      |
| 7,60                | <b>CATARINA ALMEIDA</b>   | 94 JUV | Esc. Secundária Estarreja             | 17-03-2010 | 6ª  | Luso 38107    |      |
| 7,59                | <b>PATRÍCIA SÁ</b>        | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa           | 03-01-2010 | 9ª  | Espinho 38008 |      |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

| Lançamento Peso-4Kg |                          |        |                                 |            |     | Top                         | 6,41 |
|---------------------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|-----|-----------------------------|------|
| 13,33               | <b>SORAIA RUAS</b>       | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 20-02-2010 | 4ª  | Pombal 24010                | RR   |
| 12,78               | <b>DIANA HERNANDEZ</b>   | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 03-06-2010 | 1ª  | Aveiro 38035                |      |
| 10,67               | <b>ANA TERESA COELHO</b> | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 23-01-2010 | 7ª  | Pombal 03005                |      |
| 10,60               | <b>ANA GARRIDO</b>       | 91 JUN | A. C. Bunheirense               | 11-07-2010 | 4ª  | Luso 38044                  |      |
| 10,00               | <b>JOANA ESGUEIRÃO</b>   | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 30-06-2010 | 4ª  | Luso 38039                  |      |
| 9,68                | <b>DÉBORA TAVARES</b>    | 93 JUV | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 02-01-2010 | 2ª  | Espinho 38007               |      |
| 9,47                | <b>ANDREIA GOMES</b>     | 94 JUV | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 09-05-2010 | 6ª  | Luso 38033                  |      |
| 8,90                | <b>SORAIA TAVARES</b>    | 94 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop      | 09-01-2010 | 6ª  | Espinho 38009               |      |
| 8,85                | <b>CÁTIA SILVA</b>       | 88 S23 | Clube Futebol União de Lamas    | 24-04-2010 | 3ª  | Luso 38030                  |      |
| 8,40                | <b>TÂNIA ANTÓNIO</b>     | 87 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 27-12-2009 | 2ª  | Espinho 38005               |      |
| 7,85                | <b>DANIELA ALMEIDA</b>   | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 16-01-2010 | 7ª  | Espinho 38011               |      |
| 7,81                | <b>ÂNGELA PINHO</b>      | 88 S23 | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 30-01-2010 | 5ª  | Espinho / Pombal 03006      |      |
| 7,68                | <b>TATIANA TEIXEIRA</b>  | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis   | 09-05-2010 | 7ª  | Luso 38033                  |      |
| 7,55                | <b>SARA BORGES</b>       | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis   | 09-05-2010 | 8ª  | Luso 38033                  |      |
| 7,44                | <b>FLÁVIA COSTA</b>      | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 09-05-2010 | 9ª  | Luso 38033                  |      |
| 7,41                | <b>JOANA MACHADO</b>     | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 30-06-2010 | 5ª  | Luso 38039                  |      |
| 7,35                | <b>MARLENE BASTOS</b>    | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 24-04-2010 | 5ª  | Luso 38030                  |      |
| 7,34                | <b>VERA LIMA</b>         | 89 S23 | Assoc. Desportiva Sanjoanense   | 24-04-2010 | 6ª  | Luso 38030                  |      |
| 7,20                | <b>ANA ABREU</b>         | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 24-04-2010 | 8ª  | Luso 38030                  |      |
| 7,18                | <b>NÁDIA SANTOS</b>      | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense    | 24-04-2010 | 9ª  | Luso 38030                  |      |
| 7,13                | <b>ANDREIA TEIXEIRA</b>  | 92 JUN | Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's  | 16-01-2010 | 9ª  | Espinho 38011               |      |
| 6,89                | <b>PATRÍCIA MARQUES</b>  | 89 S23 | Juventude Atlético Mozelense    | 16-01-2010 | 10ª | Espinho 38011               |      |
| 6,83                | <b>SARA MENDES</b>       | 90 S23 | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 29-05-2010 | 7ª  | Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X |      |
| 6,54                | <b>CATARINA SILVA</b>    | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense    | 24-04-2010 | 10ª | Luso 38030                  |      |
| 6,42                | <b>ANDREIA SANTOS</b>    | 91 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 29-05-2010 | 9ª  | Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X |      |
| 6,41                | <b>ADÉLIA TAVARES</b>    | 67 V40 | Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's  | 23-01-2010 | 3ª  | Espinho 38013               |      |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

**Femininos**

**Disco 0,5 Kg**

Top

1 1,12

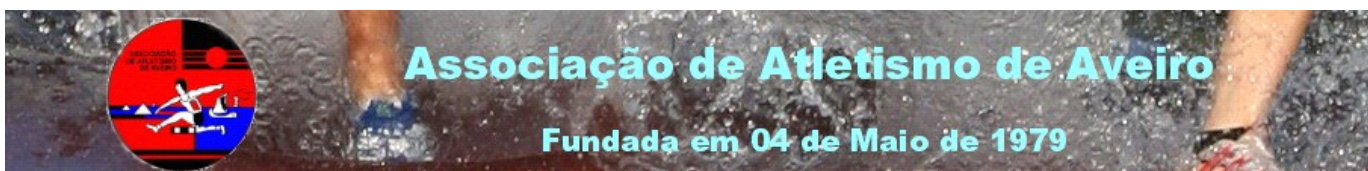
11,12

**PATRÍCIA SILVA**

99 BEN-B Ass. Cult. Rec. Valdágua

24-07-2010

1ª Palhaça 38045





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### Disco 0,750 Kg

Top

1 1,11

|       |                            |        |                                 |            |                 |
|-------|----------------------------|--------|---------------------------------|------------|-----------------|
| 26,58 | <b>FABIANA FERREIRA</b>    | 95 INI | Desportivo de Gondufe           | 20-02-2010 | 2ª Aveiro 38018 |
| 18,38 | <b>SARA TAVARES</b>        | 96 INI | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 04-07-2010 | 1ª Aveiro 38040 |
| 14,71 | <b>TERESA SOFIA COELH</b>  | 95 INI | Assoc. Amigos Seixo Branco      | 04-07-2010 | 2ª Aveiro 38040 |
| 14,09 | <b>DIANA NEVES</b>         | 97 INF | Grupo Desportivo Lourocoop      | 19-06-2010 | 1ª Aveiro 38037 |
| 13,62 | <b>ISABEL SILVA</b>        | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 12-12-2009 | 3ª Aveiro 38002 |
| 13,16 | <b>DANIELA OLIVEIRA</b>    | 96 INI | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 04-07-2010 | 3ª Aveiro 38040 |
| 11,23 | <b>JÉSSICA MIC CORREIA</b> | 95 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 04-07-2010 | 4ª Aveiro 38040 |
| 11,11 | <b>SILVIA ANDREIA MAIA</b> | 98 INF | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 19-06-2010 | 2ª Aveiro 38037 |



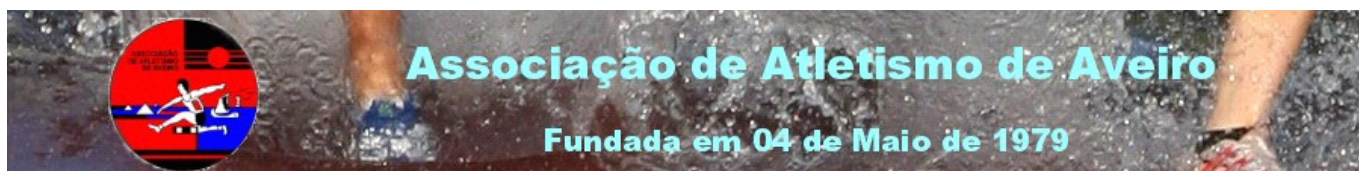


Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

|       |                           | Disco 1 Kg |                                 | Top        | 1 2,73                         |
|-------|---------------------------|------------|---------------------------------|------------|--------------------------------|
| 44,44 | <b>DIANA HERNANDEZ</b>    | 93 JUV     | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 14-07-2010 | 1ª Aveiro 38041                |
| 41,40 | <b>SORAIA RUAS</b>        | 92 JUN     | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 14-07-2010 | 2ª Aveiro 38041                |
| 30,33 | <b>ANA TERESA COELHO</b>  | 93 JUV     | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 02-05-2010 | 2ª Aveiro 38032                |
| 28,37 | <b>JOANA ESGUEIRÃO</b>    | 92 JUN     | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 20-02-2010 | 2ª Aveiro 38018                |
| 27,63 | <b>FLÁVIA COSTA</b>       | 94 JUV     | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 24-07-2010 | 2ª Palhaça 38045               |
| 26,10 | <b>ANA GARRIDO</b>        | 91 JUN     | A. C. Bunheirense               | 08-05-2010 | 5ª Luso 38033                  |
| 23,84 | <b>CAROLINA PANDEIRAD</b> | 93 JUV     | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 14-07-2010 | 4ª Aveiro 38041                |
| 21,64 | <b>DÉBORA TAVARES</b>     | 93 JUV     | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 12-12-2009 | 5ª Aveiro 38002                |
| 21,15 | <b>MARIANA PANDEIRADA</b> | 90 S23     | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 14-07-2010 | 5ª Aveiro 38041                |
| 20,56 | <b>ANDREIA TEIXEIRA</b>   | 92 JUN     | Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's  | 10-06-2010 | 4ª Aveiro 38035                |
| 20,37 | <b>ANDREIA GOMES</b>      | 94 JUV     | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 10-06-2010 | 5ª Aveiro 38035                |
| 18,20 | <b>DIANA LARANJEIRA</b>   | 94 JUV     | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 12-12-2009 | 7ª Aveiro 38002                |
| 18,08 | <b>SARA BORGES</b>        | 93 JUV     | Escola Secundária Júlio Dinis   | 02-05-2010 | 3ª Aveiro 38032                |
| 17,68 | <b>NÁDIA SANTOS</b>       | 91 JUN     | Juventude Atlético Mozelense    | 07-07-2010 | 3ª Luso 38039                  |
| 17,20 | <b>ANDREIA COELHO</b>     | 91 JUN     | Grupo Desportivo Lourocoop      | 30-05-2010 | 7ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X |
| 17,17 | <b>JOANA MACHADO</b>      | 91 JUN     | Juventude Atlético Mozelense    | 07-07-2010 | 4ª Luso 38039                  |
| 17,04 | <b>DANIELA ALMEIDA</b>    | 91 JUN     | Juventude Atlético Mozelense    | 10-06-2010 | 7ª Aveiro 38035                |
| 16,80 | <b>VÂNIA DIAS</b>         | 93 JUV     | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 10-06-2010 | 8ª Aveiro 38035                |
| 16,71 | <b>TATIANA TEIXEIRA</b>   | 93 JUV     | Escola Secundária Júlio Dinis   | 02-05-2010 | 4ª Aveiro 38032                |
| 15,70 | <b>DIANA NOGUERA</b>      | 94 JUV     | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 08-05-2010 | 10ª Luso 38033                 |
| 14,96 | <b>ANA RITA SOUSA</b>     | 94 JUV     | Clube Futebol União de Lamas    | 02-05-2010 | 5ª Aveiro 38032                |
| 14,27 | <b>SARA MENDES</b>        | 90 S23     | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 07-07-2010 | 6ª Luso 38039                  |
| 13,46 | <b>SARAH CONCEIÇÃO</b>    | 94 JUV     | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 02-05-2010 | 6ª Aveiro 38032                |
| 13,27 | <b>ANDREIA SANTOS</b>     | 91 JUN     | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 30-05-2010 | 9ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X |
| 13,14 | <b>VANIA DIAS</b>         | 93 JUV     | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 07-07-2010 | 7ª Luso 38039                  |
| 12,73 | <b>FILIPA MOTA</b>        | 96 INI     | Clube Futebol União de Lamas    | 02-05-2010 | 7ª Aveiro 38032                |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### Lançam.Martelo-3Kg

Top

1 3,93

|       |                          |        |                                 |            |    |                 |
|-------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|----|-----------------|
| 46,84 | <b>JOANA ESGUEIRÃO</b>   | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 20-12-2009 | 2ª | Aveiro 38003    |
| 45,27 | <b>ANDREIA GOMES</b>     | 94 JUV | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 19-06-2010 | 6ª | Guimarães 03030 |
| 44,98 | <b>DIANA HERNANDEZ</b>   | 93 JUV | Ass. Atletismo Aveiro           | 05-06-2010 | 3ª | Leiria 03020    |
| 35,57 | <b>ANA TERESA COELHO</b> | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 20-02-2010 | 6ª | Aveiro 38018    |
| 27,44 | <b>DÉBORA GREGÓRIO</b>   | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 02-05-2010 | 3ª | Aveiro 38032    |
| 17,17 | <b>ANA RITA SOUSA</b>    | 94 JUV | Clube Futebol União de Lamas    | 02-05-2010 | 4ª | Aveiro 38032    |
| 15,74 | <b>VÂNIA DIAS</b>        | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 02-05-2010 | 5ª | Aveiro 38032    |
| 14,57 | <b>FILIPA MOTA</b>       | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas    | 02-05-2010 | 6ª | Aveiro 38032    |
| 13,93 | <b>SARA LEAL</b>         | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 04-07-2010 | 1ª | Aveiro 38040    |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

| Lançam.Martelo-4Kg |                           |        |                                 |            |    | Top                                 | 1 2,81 |
|--------------------|---------------------------|--------|---------------------------------|------------|----|-------------------------------------|--------|
| 46,20              | <b>JOANA ESGUEIRÃO</b>    | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 27-03-2010 | 2ª | Vila Nova de Cerveira 4902RR<br>JUN |        |
| 36,87              | <b>DIANA HERNANDEZ</b>    | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 09-05-2010 | 2ª | Luso 38033                          |        |
| 31,81              | <b>ANA GARRIDO</b>        | 91 JUN | A. C. Bunheirense               | 10-07-2010 | 4ª | Luso 38044                          |        |
| 31,28              | <b>ANDREIA GOMES</b>      | 94 JUV | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 10-06-2010 | 3ª | Aveiro 38035                        |        |
| 28,12              | <b>ANA TERESA COELHO</b>  | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 09-05-2010 | 3ª | Luso 38033                          |        |
| 27,60              | <b>ÂNGELA PINHO</b>       | 88 S23 | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 29-05-2010 | 5ª | Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X         |        |
| 24,57              | <b>JOANA MACHADO</b>      | 91 JUN | Juventude Atlética Mozelense    | 29-05-2010 | 7ª | Póvoa Varzim/Abrantes/Lisb          |        |
| 17,21              | <b>NÁDIA SANTOS</b>       | 91 JUN | Juventude Atlética Mozelense    | 10-06-2010 | 6ª | Aveiro 38035                        |        |
| 17,15              | <b>DANIELA ALMEIDA</b>    | 91 JUN | Juventude Atlética Mozelense    | 20-12-2009 | 3ª | Aveiro 38003                        |        |
| 16,09              | <b>CRISTIANA CARDOSO</b>  | 91 JUN | Juventude Atlética Mozelense    | 10-06-2010 | 7ª | Aveiro 38035                        |        |
| 13,86              | <b>ANDREIA CONC SANTO</b> | 91 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 10-06-2010 | 9ª | Aveiro 38035                        |        |
| 12,81              | <b>VÂNIA DIAS</b>         | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 30-06-2010 | 6ª | Luso 38039                          |        |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

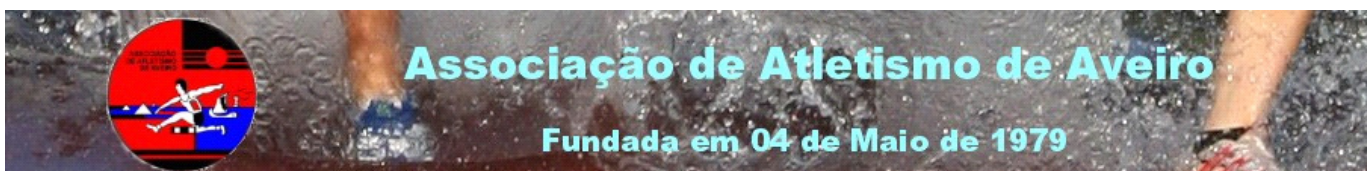
### Femininos

#### Arremesso Bola-163Gr

Top

5,14

|       |                           |   |            |    |              |
|-------|---------------------------|---|------------|----|--------------|
| 26,70 | <b>ANA CATARINA LOPES</b> | 00 BEN-B A. C. Bunheirense              | 14-03-2010 | 1ª | Aveiro 38021 |
| 23,59 | <b>PATRÍCIA SILVA</b>     | 99 BEN-B Ass. Cult. Rec. Valdágua       | 14-03-2010 | 2ª | Aveiro 38021 |
| 20,31 | <b>ÂNGELA CARDOSO</b>     | 00 BEN-B Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 14-03-2010 | 3ª | Aveiro 38021 |
| 16,36 | <b>BRUNA VALENTE</b>      | 99 BEN-B Futsal Clube Cidade Lourosa    | 14-03-2010 | 4ª | Aveiro 38021 |
| 15,83 | <b>SÓNIA PEREIRA</b>      | 99 BEN-B Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 14-03-2010 | 5ª | Aveiro 38021 |
| 8,23  | <b>GRAZIELA ALVES</b>     | 99 BEN-B Futsal Clube Cidade Lourosa    | 14-03-2010 | 6ª | Aveiro 38021 |
| 5,14  | <b>ANA OLIVEIRA</b>       | 02 BEN-A Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 14-03-2010 | 1ª | Aveiro 38021 |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

|       |                        | <b>Dardo 400 Gr</b> |                                | Top        | 8,20            |
|-------|------------------------|---------------------|--------------------------------|------------|-----------------|
| 13,33 | <b>PATRÍCIA SILVA</b>  | 99 BEN-B            | Ass. Cult. Rec. Valdágua       | 19-06-2010 | 1ª Aveiro 38037 |
| 12,14 | <b>INÊS RODRIGUES</b>  | 98 INF              | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 12-12-2009 | 1ª Aveiro 38002 |
| 11,03 | <b>TÂNIA COSTA</b>     | 98 INF              | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 19-06-2010 | 2ª Aveiro 38037 |
| 9,10  | <b>SARA PINTO</b>      | 97 INF              | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 19-06-2010 | 3ª Aveiro 38037 |
| 8,20  | <b>SANDRA OLIVEIRA</b> | 98 INF              | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 14-03-2010 | 1ª Aveiro 38021 |



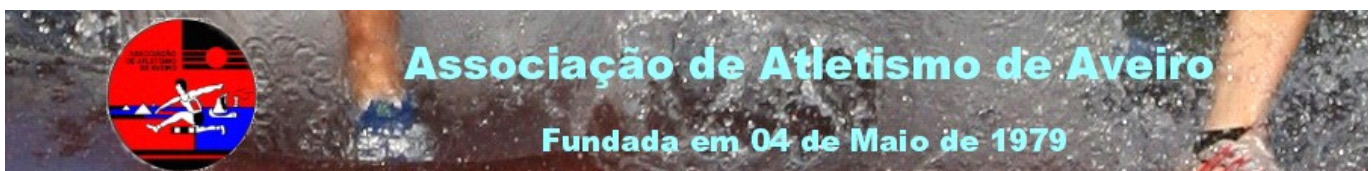


Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

| Dardo 500 Gr |                          |        |                                 |            |      | Top          | 0,00 |
|--------------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|------|--------------|------|
| 32,82        | <b>FABIANA FERREIRA</b>  | 95 INI | Desportivo de Gondufe           | 31-07-2010 | 1ª   | Aveiro 38043 |      |
| 21,19        | <b>ANA PINHO</b>         | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 03-04-2010 | 1ª   | Luso 38024   |      |
| 18,98        | <b>ANA ROCHA</b>         | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 03-04-2010 | 2ª   | Luso 38024   |      |
| 15,06        | <b>FILIPA MOTA</b>       | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas    | 16-05-2010 | 2ª   | Aveiro 38028 |      |
| 13,64        | <b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>  | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 10-04-2010 | 3ª   | Luso 38027   |      |
| 13,42        | <b>JÉSSICA CLARA</b>     | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 27-03-2010 | 3ª   | Luso 38023   |      |
| 13,41        | <b>JÉSSICA FONTES</b>    | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 27-03-2010 | 4ª   | Luso 38023   |      |
| 12,61        | <b>ANA CASTRO</b>        | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 27-03-2010 | 5ª   | Luso 38023   |      |
| 11,73        | <b>SARA TAVARES</b>      | 96 INI | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 27-03-2010 | 7ª   | Luso 38023   |      |
| 10,96        | <b>RAFAELA ALVES</b>     | 96 INI | Esc. Secundária Estarreja       | 31-07-2010 | 2ª   | Aveiro 38043 |      |
| 10,19        | <b>ANA ISABEL SANTOS</b> | 96 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 27-03-2010 | 9ª   | Luso 38023   |      |
| 9,02         | <b>JÉSSICA CORREIA</b>   | 95 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 16-05-2010 | 3ª   | Aveiro 38028 |      |
| 0,00         | <b>FILIPA PEREIRA</b>    | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense    | 27-03-2010 | 999ª | Luso 38023   | SM   |



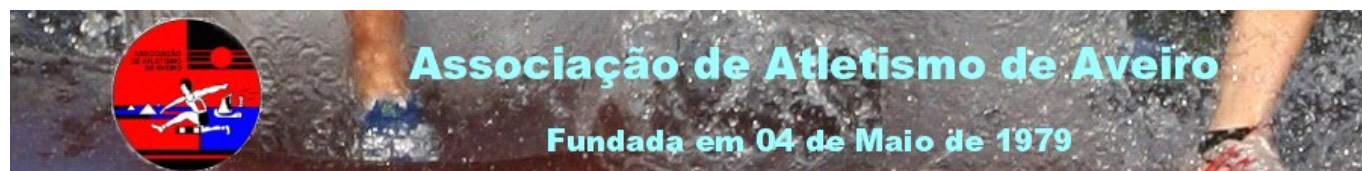


Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

|       |                            | <b>Dardo 600 Gr</b> |                                 | Top        | 1 3,04                        |     |
|-------|----------------------------|---------------------|---------------------------------|------------|-------------------------------|-----|
| 36,15 | <b>FLÁVIA COSTA</b>        | 94 JUV              | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 20-06-2010 | 1ª Guimarães 03030            | R J |
| 30,89 | <b>FABIANA FERREIRA</b>    | 95 INI              | Desportivo de Gondufe           | 20-06-2010 | 5ª Guimarães 03030            |     |
| 30,73 | <b>TÂNIA PINHÃO</b>        | 89 S23              | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 13-06-2010 | 6ª Lisboa (E. Univ.) 03028    |     |
| 29,00 | <b>CÁTIA SILVA</b>         | 88 S23              | Clube Futebol União de Lamas    | 07-07-2010 | 2ª Luso 38039                 |     |
| 25,04 | <b>VERA LIMA</b>           | 89 S23              | Assoc. Desportiva Sanjoanense   | 07-07-2010 | 3ª Luso 38039                 |     |
| 24,94 | <b>RAQUEL ALVES</b>        | 91 JUN              | Escola Secundária Serafim Leite | 03-06-2010 | 2ª Aveiro 38035               |     |
| 23,66 | <b>SORAIA RUAS</b>         | 92 JUN              | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 03-06-2010 | 5ª Aveiro 38035               |     |
| 22,67 | <b>MARIANA PANDEIRADA</b>  | 90 S23              | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 07-07-2010 | 4ª Luso 38039                 |     |
| 22,47 | <b>MARLENE BASTOS</b>      | 92 JUN              | Juventude Atlético Mozelense    | 25-04-2010 | 6ª Luso 38030                 |     |
| 21,46 | <b>ANABELA SANTOS</b>      | 72 V35              | Grupo Desportivo Lourocoop      | 26-06-2010 | 1ª Luso 38038                 |     |
| 21,32 | <b>CAROLINA PANDEIRAD</b>  | 93 JUV              | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 28-03-2010 | 2ª Luso 38023                 |     |
| 21,27 | <b>NÁDIA SANTOS</b>        | 91 JUN              | Juventude Atlético Mozelense    | 30-05-2010 | 7ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lisb |     |
| 20,30 | <b>SORAIA TAVARES</b>      | 94 JUV              | Grupo Desportivo Lourocoop      | 01-05-2010 | 3ª Aveiro 38032               |     |
| 20,22 | <b>ANDREIA TEIXEIRA</b>    | 92 JUN              | Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's  | 03-06-2010 | 6ª Aveiro 38035               |     |
| 19,75 | <b>JOANA ESGUEIRÃO</b>     | 92 JUN              | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 03-06-2010 | 7ª Aveiro 38035               |     |
| 19,61 | <b>PATRÍCIA MARQUES</b>    | 89 S23              | Juventude Atlético Mozelense    | 03-06-2010 | 8ª Aveiro 38035               |     |
| 19,44 | <b>INÊS BOLA</b>           | 94 JUV              | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 28-03-2010 | 3ª Luso 38023                 |     |
| 18,98 | <b>ANA PINHO</b>           | 96 INI              | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 01-05-2010 | 4ª Aveiro 38032               |     |
| 18,91 | <b>FILIPA SILVA</b>        | 94 JUV              | Futsal Clube Cidade Lourosa     | 11-04-2010 | 5ª Luso 38027                 |     |
| 17,49 | <b>ANA COSTA</b>           | 91 JUN              | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 25-04-2010 | 8ª Luso 38030                 |     |
| 14,88 | <b>DÉBORA GREGÓRIO</b>     | 94 JUV              | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 03-04-2010 | 3ª Luso 38024                 |     |
| 14,48 | <b>VÂNIA DIAS</b>          | 93 JUV              | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 07-07-2010 | 7ª Luso 38039                 |     |
| 13,60 | <b>JOANA MACHADO</b>       | 91 JUN              | Juventude Atlético Mozelense    | 25-04-2010 | 9ª Luso 38030                 |     |
| 13,13 | <b>ANA RITA SOUSA</b>      | 94 JUV              | Clube Futebol União de Lamas    | 09-05-2010 | 4ª Luso 38033                 |     |
| 13,13 | <b>SARA CRISTINA SANTO</b> | 94 JUV              | Grupo Desportivo Lourocoop      | 03-06-2010 | 9ª Aveiro 38035               |     |
| 13,04 | <b>ANA ABREU</b>           | 88 S23              | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 25-04-2010 | 10ª Luso 38030                |     |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

| Triatlo - Infantis |   |        |                                 |            |     | Top           | 4 2 4,00 |
|--------------------|---|--------|---------------------------------|------------|-----|---------------|----------|
| 1273               | <b>RAQUEL SILVA</b><br>9,73 11,28 3,83      | 98 INF | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 26-12-2009 | 1ª  | Espinho 38004 |          |
| 1008               | <b>CAROLINA SARABAND</b><br>4,66 11,09 3,96 | 97 INF | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 23-01-2010 | 6ª  | Espinho 38012 |          |
| 820                | <b>CRISTIANA MENDES</b><br>6,82 12,63 3,48  | 97 INF | Futsal Clube Cidade Lourosa     | 26-12-2009 | 4ª  | Espinho 38004 |          |
| 724                | <b>INÊS RODRIGUES</b><br>6,28 13,33 3,59    | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 26-12-2009 | 6ª  | Espinho 38004 |          |
| 663                | <b>RAQUEL RODRIGUES</b><br>6,29 13,38 3,30  | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 26-12-2009 | 7ª  | Espinho 38004 |          |
| 652                | <b>FLORA OLIVEIRA</b><br>6,14 13,98 3,60    | 97 INF | Esc. Secundária Estarreja       | 26-12-2009 | 8ª  | Espinho 38004 |          |
| 646                | <b>INÊS SILVA</b><br>6,50 13,54 3,23        | 97 INF | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 26-12-2009 | 9ª  | Espinho 38004 |          |
| 644                | <b>MA CLARA CARVALHO</b><br>7,45 14,10 3,18 | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 26-12-2009 | 10ª | Espinho 38004 |          |
| 538                | <b>ADRIANA PEIXOTO</b><br>5,80 13,91 3,08   | 98 INF | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 26-12-2009 | 11ª | Espinho 38004 |          |
| 448                | <b>RAQUEL POÇAS</b><br>5,91 18,35 3,41      | 97 INF | Juventude Atlético Mozelense    | 26-12-2009 | 12ª | Espinho 38004 |          |
| 427                | <b>JÉSSICA SILVA</b><br>4,32 3,79           | 97 INF | Juventude Atlético Mozelense    | 26-12-2009 | 14ª | Espinho 38004 |          |
| 424                | <b>GABRIELA SOUSA</b><br>5,84 16,13 3,23    | 98 INF | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 26-12-2009 | 13ª | Espinho 38004 |          |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### Triatlo - Iniciados

Top 3 0 7,00

|      |   |        |                                 |            |     |                |
|------|---|--------|---------------------------------|------------|-----|----------------|
| 1584 | <b>FABIANA FERREIRA</b><br>4,48 10,33 9,68  | 95 INI | Desportivo de Gondufe           | 06-02-2010 | 3ª  | Alpiarça 03007 |
| 1433 | <b>TERESA SARAMAGO</b><br>4,43 10,84 8,92   | 95 INI | A. C. Bunheirense               | 26-12-2009 | 2ª  | Espinho 38004  |
| 1399 | <b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b><br>4,42 10,29 6,95  | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 26-12-2009 | 3ª  | Espinho 38004  |
| 1148 | <b>ANA ISABEL SANTOS</b><br>4,38 11,48 6,29 | 96 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 23-01-2010 | 6ª  | Espinho 38012  |
| 1143 | <b>ANA ROCHA</b><br>4,41 12,01 7,31         | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 26-12-2009 | 4ª  | Espinho 38004  |
| 970  | <b>ISABEL SILVA</b><br>4,02 12,42 6,94      | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 26-12-2009 | 6ª  | Espinho 38004  |
| 866  | <b>SORAIA PIRES</b><br>3,74 12,76 6,97      | 95 INI | Juventude Atlético Mozelense    | 26-12-2009 | 7ª  | Espinho 38004  |
| 778  | <b>ANA PINHO</b><br>3,76 13,26 6,44         | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 26-12-2009 | 8ª  | Espinho 38004  |
| 733  | <b>SARA TAVARES</b><br>3,43 13,04 6,41      | 96 INI | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 26-12-2009 | 9ª  | Espinho 38004  |
| 506  | <b>DANIELA COUTO</b><br>3,73 9999,995,79    | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense    | 26-12-2009 | 10ª | Espinho 38004  |
| 307  | <b>JÉSSICA FONTES</b><br>16,60 6,52         | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 26-12-2009 | 11ª | Espinho 38004  |



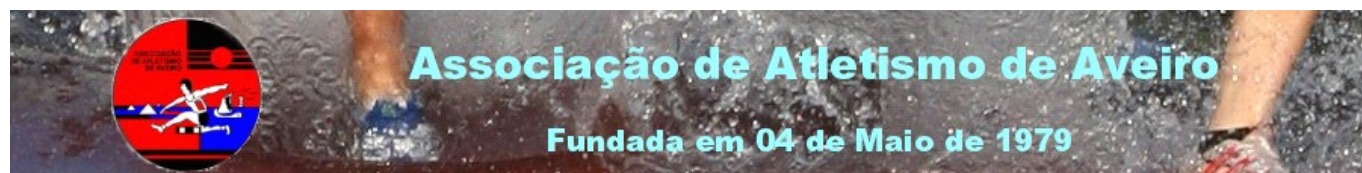


Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

|      |                             |        |                                |            |     | Pentatlo (Jun/Sen) |  | Top | 1 4 1 3,00 |
|------|-----------------------------|--------|--------------------------------|------------|-----|--------------------|--|-----|------------|
| 2846 | <b>CÁTIA SILVA</b>          | 88 S23 | Clube Futebol União de Lamas   | 27-12-2009 | 2ª  | Espinho 38005      |  |     |            |
|      | 10,00 1,54 8,49 4,95 247,41 |        |                                |            |     |                    |  |     |            |
| 2389 | <b>TÂNIA ANTÓNIO</b>        | 87 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 27-12-2009 | 3ª  | Espinho 38005      |  |     |            |
|      | 10,59 1,36 8,40 4,50 250,38 |        |                                |            |     |                    |  |     |            |
| 2245 | <b>ANA ABREU</b>            | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 27-12-2009 | 4ª  | Espinho 38005      |  |     |            |
|      | 10,16 1,30 6,39 4,44 251,81 |        |                                |            |     |                    |  |     |            |
| 2228 | <b>CATARINA SILVA</b>       | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense   | 27-12-2009 | 5ª  | Espinho 38005      |  |     |            |
|      | 11,22 1,39 6,34 4,67 250,34 |        |                                |            |     |                    |  |     |            |
| 2089 | <b>VERA LIMA</b>            | 89 S23 | Assoc. Desportiva Sanjoanense  | 27-12-2009 | 6ª  | Espinho 38005      |  |     |            |
|      | 10,78 1,27 6,61 4,81 305,10 |        |                                |            |     |                    |  |     |            |
| 1932 | <b>MARLENE BASTOS</b>       | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 27-12-2009 | 7ª  | Espinho 38005      |  |     |            |
|      | 10,94 1,33 6,61 4,67 325,43 |        |                                |            |     |                    |  |     |            |
| 1702 | <b>ANA COSTA</b>            | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 27-12-2009 | 8ª  | Espinho 38005      |  |     |            |
|      | 11,86 1,30 6,24 4,28 316,43 |        |                                |            |     |                    |  |     |            |
| 1569 | <b>ANDREIA CARVALHO</b>     | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense   | 27-12-2009 | 9ª  | Espinho 38005      |  |     |            |
|      | 10,88 1,21 6,39 3,95 336,87 |        |                                |            |     |                    |  |     |            |
| 1477 | <b>NÁDIA SANTOS</b>         | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 27-12-2009 | 10ª | Espinho 38005      |  |     |            |
|      | 12,65 1,24 6,85 3,95 318,92 |        |                                |            |     |                    |  |     |            |
| 1413 | <b>PATRÍCIA MARQUES</b>     | 89 S23 | Juventude Atlético Mozelense   | 27-12-2009 | 11ª | Espinho 38005      |  |     |            |
|      | 12,66 1,27 6,42 3,75 322,01 |        |                                |            |     |                    |  |     |            |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### Triatlo - Juvenis

Top 2 0 4,00

|      |   |        |                                |            |                   |
|------|---|--------|--------------------------------|------------|-------------------|
| 1572 | <b>FILIPA SILVA</b><br>1,42 10,12 7,21        | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa    | 23-01-2010 | 5ª Espinho 38012  |
| 1485 | <b>STHEPHANY SIMÕES</b><br>1,30 9,84 6,99     | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 2ª Espinho 38004  |
| 1473 | <b>FLÁVIA COSTA</b><br>1,34 10,73 8,66        | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 26-12-2009 | 3ª Espinho 38004  |
| 1449 | <b>INÊS BOLA</b><br>1,42 10,86 7,31           | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 4ª Espinho 38004  |
| 1445 | <b>CAROLINA PANDEIRAD</b><br>1,30 10,79 9,01  | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 5ª Espinho 38004  |
| 1237 | <b>CÁTIA COELHO</b><br>1,18 10,49 6,78        | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 6ª Espinho 38004  |
| 1183 | <b>SORAIA TAVARES</b><br>1,18 11,47 8,44      | 94 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop     | 26-12-2009 | 7ª Espinho 38004  |
| 819  | <b>SARA CRISTINA SANTO</b><br>1,14 12,88 6,34 | 94 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop     | 26-12-2009 | 9ª Espinho 38004  |
| 564  | <b>SARA PEREIRA</b><br>1,14 13,15 4,90        | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 26-12-2009 | 10ª Espinho 38004 |
| 204  | <b>DÉBORA GREGÓRIO</b><br>13,45               | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 26-12-2009 | 11ª Espinho 38004 |



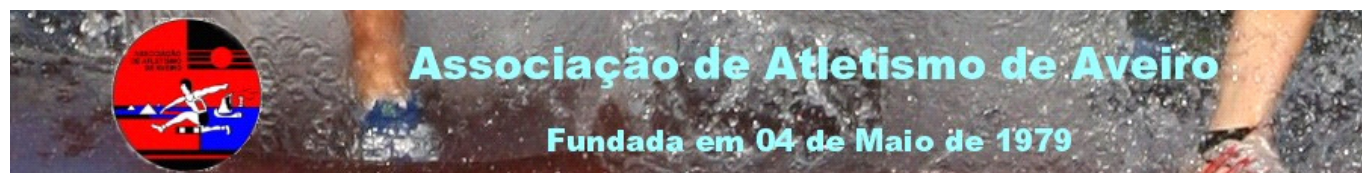


Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

| Triatlo Opcional |                          |        |                                 |            |     | Top           | 5 3 5,00 |
|------------------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|-----|---------------|----------|
| 1509             | <b>JENNIFER GOMES</b>    | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis   | 26-12-2009 | 2ª  | Espinho 38004 |          |
|                  | 7,04 8,65 1,40           |        |                                 |            |     |               |          |
| 1235             | <b>ANA CASTRO</b>        | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 26-12-2009 | 5ª  | Espinho 38004 |          |
|                  | 5,76 8,98 4,42           |        |                                 |            |     |               |          |
| 1220             | <b>MICHEL SANCHEZ</b>    | 95 INI | Centro Recreativo Estarreja     | 26-12-2009 | 6ª  | Espinho 38004 |          |
|                  | 6,00 8,80 4,10           |        |                                 |            |     |               |          |
| 1060             | <b>JÉSSICA CLARA</b>     | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 26-12-2009 | 8ª  | Espinho 38004 |          |
|                  | 5,90 9,26 3,94           |        |                                 |            |     |               |          |
| 947              | <b>STEPHANIE JESUS</b>   | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas    | 26-12-2009 | 9ª  | Espinho 38004 |          |
|                  | 4,88 9,29 3,75           |        |                                 |            |     |               |          |
| 890              | <b>SARA LEAL</b>         | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 26-12-2009 | 10ª | Espinho 38004 |          |
|                  | 6,18 9,87 3,71           |        |                                 |            |     |               |          |
| 882              | <b>SÉRGIA FRANÇA</b>     | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas    | 26-12-2009 | 11ª | Espinho 38004 |          |
|                  | 5,58 9,70 3,68           |        |                                 |            |     |               |          |
| 838              | <b>FILIPA MOTA</b>       | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas    | 26-12-2009 | 12ª | Espinho 38004 |          |
|                  | 7,32 10,12 3,35          |        |                                 |            |     |               |          |
| 826              | <b>MARIANA RODRIGUES</b> | 96 INI | Esc. Secundária Estarreja       | 26-12-2009 | 13ª | Espinho 38004 |          |
|                  | 5,20 9,95 3,78           |        |                                 |            |     |               |          |
| 813              | <b>TELMA COELHO</b>      | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 26-12-2009 | 14ª | Espinho 38004 |          |
|                  | 5,25 9,59 3,32           |        |                                 |            |     |               |          |
| 535              | <b>VÂNIA SANTOS</b>      | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 26-12-2009 | 15ª | Espinho 38004 |          |
|                  | 4,79 9,98                |        |                                 |            |     |               |          |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### Pentatlo - Infantis

Top 1 1 8 1,00

|      |       |                          |        |                                 |            |    |            |
|------|-------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|----|------------|
| 1957 | + 1,4 | <b>CAROLINA SARABAND</b> | 97 INF | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 28-03-2010 | 2ª | Luso 38023 |
|      |       | 8,82 6,56 11,95 3,82     | 348,06 |                                 |            |    |            |
| 1718 | 0,0   | <b>INÊS RODRIGUES</b>    | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 11-04-2010 | 7ª | Luso 38027 |
|      |       | 8,90 6,84 14,47 3,93     | 345,09 |                                 |            |    |            |
| 1713 | + 1,4 | <b>CRISTIANA MENDES</b>  | 97 INF | Futsal Clube Cidade Lourosa     | 28-03-2010 | 3ª | Luso 38023 |
|      |       | 9,26 7,15 12,09 3,74     | 409,54 |                                 |            |    |            |
| 1444 | + 1,4 | <b>INÊS SILVA</b>        | 97 INF | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 28-03-2010 | 4ª | Luso 38023 |
|      |       | 9,73 6,51 13,89 3,38     | 343,33 |                                 |            |    |            |
| 1295 | + 1,4 | <b>RAQUEL RODRIGUES</b>  | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 28-03-2010 | 5ª | Luso 38023 |
|      |       | 9,68 6,40 13,14 3,55     | 427,73 |                                 |            |    |            |
| 1192 | + 1,4 | <b>RAQUEL POÇAS</b>      | 97 INF | Juventude Atlético Mozelense    | 28-03-2010 | 6ª | Luso 38023 |
|      |       | 9,07 6,52 14,54 3,27     | 440,25 |                                 |            |    |            |
| 1181 | + 1,4 | <b>GABRIELA SOUSA</b>    | 98 INF | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 28-03-2010 | 7ª | Luso 38023 |
|      |       | 10,01 5,98 13,96 3,23    | 404,65 |                                 |            |    |            |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### Heptatlo Iniciados

Top 11 60,00

|      |       |   |        |                                 |            |     |            |
|------|-------|---|--------|---------------------------------|------------|-----|------------|
| 3526 | + 2,2 | <b>FABIANA FERREIRA</b>                 | 95 INI | Desportivo de Gondufe           | 28-03-2010 | 1ª  | Luso 38023 |
|      |       | 13,32 27,73 1,39 11,35 4,53 9,15 244,51 |        |                                 |            |     |            |
| 2951 | + 2,2 | <b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>                 | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 28-03-2010 | 2ª  | Luso 38023 |
|      |       | 13,58 11,37 1,33 10,84 4,14 7,23 250,26 |        |                                 |            |     |            |
| 2629 | + 1,2 | <b>ANA ISABEL SANTOS</b>                | 96 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 28-03-2010 | 3ª  | Luso 38023 |
|      |       | 14,39 10,19 1,36 10,97 3,98 6,80 307,05 |        |                                 |            |     |            |
| 2340 | + 2,2 | <b>ANA ROCHA</b>                        | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 28-03-2010 | 4ª  | Luso 38023 |
|      |       | 16,02 12,49 1,27 12,03 4,34 7,07 306,35 |        |                                 |            |     |            |
| 2325 | + 2,2 | <b>ANA CASTRO</b>                       | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 28-03-2010 | 5ª  | Luso 38023 |
|      |       | 16,33 12,61 1,18 11,77 4,24 5,80 252,26 |        |                                 |            |     |            |
| 2294 | + 2,2 | <b>JÉSSICA CLARA</b>                    | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 28-03-2010 | 6ª  | Luso 38023 |
|      |       | 16,46 13,42 1,30 11,90 3,83 6,64 301,63 |        |                                 |            |     |            |
| 2206 | + 2,2 | <b>ANA PINHO</b>                        | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 28-03-2010 | 7ª  | Luso 38023 |
|      |       | 16,79 18,19 1,09 12,38 3,83 6,41 247,74 |        |                                 |            |     |            |
| 1894 | + 2,2 | <b>SARA TAVARES</b>                     | 96 INI | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 28-03-2010 | 8ª  | Luso 38023 |
|      |       | 16,91 11,73 1,12 12,36 3,53 6,57 304,18 |        |                                 |            |     |            |
| 1719 | + 1,2 | <b>JÉSSICA FONTES</b>                   | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 28-03-2010 | 9ª  | Luso 38023 |
|      |       | 17,55 13,41 1,21 12,69 5,43 254,95      |        |                                 |            |     |            |
| 1160 | + 1,2 | <b>FILIPA PEREIRA</b>                   | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense    | 28-03-2010 | 10ª | Luso 38023 |
|      |       | 17,51 12,98 3,25 6,48 325,18            |        |                                 |            |     |            |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### Heptatlo Juvenis

Top 8 0 6,00

|      |       |   |        |                                |            |    |            |
|------|-------|---|--------|--------------------------------|------------|----|------------|
| 3449 | + 3,5 | <b>FILIPA SILVA</b>                     | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa    | 11-04-2010 | 5ª | Luso 38027 |
|      |       | 16,90 1,54 7,72 28,42 4,81 18,91 254,44 |        |                                |            |    |            |
| 3181 | + 1,2 | <b>FLÁVIA COSTA</b>                     | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 28-03-2010 | 2ª | Luso 38023 |
|      |       | 17,83 1,43 9,88 31,16 4,03 31,60 258,10 |        |                                |            |    |            |
| 3087 | + 1,2 | <b>INÊS BOLA</b>                        | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 28-03-2010 | 3ª | Luso 38023 |
|      |       | 18,01 1,46 7,49 30,01 4,59 19,44 251,61 |        |                                |            |    |            |
| 2978 | + 1,2 | <b>CAROLINA PANDEIRAD</b>               | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 28-03-2010 | 4ª | Luso 38023 |
|      |       | 17,55 1,34 9,36 29,73 4,46 21,32 310,58 |        |                                |            |    |            |
| 2383 | + 1,2 | <b>STHEPHANY SIMÕES</b>                 | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 28-03-2010 | 6ª | Luso 38023 |
|      |       | 15,91 1,25 7,07 28,10 4,12              |        |                                |            |    |            |
| 806  | + 1,2 | <b>DÉBORA GREGÓRIO</b>                  | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 28-03-2010 | 5ª | Luso 38023 |
|      |       | 22,22 7,14 36,35 3,17 348,85            |        |                                |            |    |            |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### Heptalo - Seniores

Top 16 02,00

|      |       |  |        |                                |            |     |            |
|------|-------|--|--------|--------------------------------|------------|-----|------------|
| 3900 | + 2,6 | <b>CÁTIA SILVA</b>                       | 88 S23 | Clube Futebol União de Lamas   | 25-04-2010 | 4ª  | Luso 38030 |
|      |       | 16,99 1,55 8,85 28,61 4,97 25,18 233,58  |        |                                |            |     |            |
| 3258 | + 2,6 | <b>ANA ABREU</b>                         | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 25-04-2010 | 5ª  | Luso 38030 |
|      |       | 16,73 1,34 7,20 28,11 4,73 13,04 240,76  |        |                                |            |     |            |
| 2938 | + 0,1 | <b>VERA LIMA</b>                         | 89 S23 | Assoc. Desportiva Sanjoanense  | 25-04-2010 | 6ª  | Luso 38030 |
|      |       | 19,00 1,31 7,34 27,28 4,76 22,64 313,53  |        |                                |            |     |            |
| 2486 | + 1,2 | <b>MARLENE BASTOS</b>                    | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 25-04-2010 | 7ª  | Luso 38030 |
|      |       | 99999,91,31 7,35 27,46 4,66 22,47 315,78 |        |                                |            |     |            |
| 2435 | + 1,0 | <b>ANA COSTA</b>                         | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 25-04-2010 | 8ª  | Luso 38030 |
|      |       | 20,18 1,31 6,34 29,19 4,54 17,49 318,03  |        |                                |            |     |            |
| 2239 | + 1,3 | <b>NÁDIA SANTOS</b>                      | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 25-04-2010 | 9ª  | Luso 38030 |
|      |       | 21,95 1,22 7,18 30,93 4,00 21,09 300,08  |        |                                |            |     |            |
| 2008 | + 2,6 | <b>CATARINA SILVA</b>                    | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense   | 25-04-2010 | 11ª | Luso 38030 |
|      |       | 19,38 1,46 6,54 26,33                    |        |                                |            |     |            |
| 1602 | + 0,3 | <b>JOANA MACHADO</b>                     | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 25-04-2010 | 10ª | Luso 38030 |
|      |       | 23,72 7,22 32,43 3,51 13,60 247,88       |        |                                |            |     |            |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 4 x 60 Metros

Top

4 1,65

|        |  |        |                                       |            |                 |
|--------|--|--------|---------------------------------------|------------|-----------------|
| 3 4,49 | <b>AVEIRO</b>  | 97 INF | Ass. Atletismo Aveiro                 | 24-04-2010 | 3ª Viseu 38082  |
|        | <i>Raquel Poças (1997) / Carolina Sarabando (1997) / Cristiana Mendes (1997) / Inês Rodrigues (1998)</i> |        |                                       |            |                 |
| 3 5,46 | <b>A A AVEIRO</b>  | 97 INF | Ass. Atletismo Aveiro                 | 20-06-2010 | 1ª Aveiro 38037 |
|        | <i>Inês Pinho (1998) / Raquel Poças (1997) / Carolina Sarabando (1997) / Inês Rodrigues (1998)</i>       |        |                                       |            |                 |
| 3 6,71 | <b>A C R D ESCAPÃES</b>  | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães        | 03-04-2010 | 1ª Luso 38024   |
|        | <i>Raquel Rodrigues (1997) / Beatriz Melo (2001) / Ma Clara Carvalho (1997) / Inês Rodrigues (1998)</i>  |        |                                       |            |                 |
| 3 6,7  | <b>I P S BAIRRADA</b>  | 98 INF | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 1ª Luso 38107   |
| 3 7,17 | <b>A C D ILHAVOS</b>   | 97 INF | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos         | 20-06-2010 | 2ª Aveiro 38037 |
|        | <i>Lara Bastos (1999) / Joana Castro (1997) / Anais Pereira (1997) / Ma Francisca Castro (1999)</i>      |        |                                       |            |                 |
| 3 7,34 | <b>A D R E PALHAÇA</b>   | 98 INF | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça         | 03-04-2010 | 2ª Luso 38024   |
|        | <i>Adriana Peixoto (1998) / Sofia Borrás (1998) / Inês Silva (1997) / Ana Beatriz Rodrigue (1998)</i>    |        |                                       |            |                 |
| 3 7,38 | <b>A C BUNHEIRENSE</b>   | 97 INF | A. C. Bunheirense                     | 03-04-2010 | 3ª Aveiro 38037 |
| 3 8,0  | <b>E S ESTARREJA</b>   | 98 INF | Esc. Secundária Estarreja             | 17-03-2010 | 2ª Luso 38107   |
| 3 8,5  | <b>E S JULIO DINIS</b>   | 97 INF | Escola Secundária Júlio Dinis         | 17-03-2010 | 3ª Luso 38107   |
|        | <i>Bruna Rodrigues (1997) / Cátia Oliveira (1997) / Mariana Conde (1997) / Núria Santos (1997)</i>       |        |                                       |            |                 |
| 3 8,8  | <b>E B P ANT M FONSECA</b>   | 97 INF | E B P. António M. Fonseca             | 17-03-2010 | 4ª Luso 38107   |
|        | <i>Silvia Rodrigues (1999) / Cátia Vilar (1997) / Carolina Gomes (1998) / Sara Pinho (1998)</i>          |        |                                       |            |                 |
| 3 9,2  | <b>E B FAJÕES</b>  | 97 INF | E B 2, 3 de Fajões                    | 26-03-2010 | 1ª Aveiro 38108 |
|        | <i>Bárbara Bessa (1998) / Mariana Almeida (1999) / Rafaela Oliveira (1998) / Soraia Pinho (1997)</i>     |        |                                       |            |                 |
| 4 1,65 | <b>S SOC T S J MADEIRA</b>   | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira           | 03-04-2010 | 4ª Luso 38024   |
|        | <i>Tania Costa (1998) / Sonia Pereira (1999) / Olga Soares (1999) / Mariana Oliveira (2000)</i>          |        |                                       |            |                 |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 4 x 80 Metros

Top

5 4,50

|        |  |        |                                       |            |                 |
|--------|--|--------|---------------------------------------|------------|-----------------|
| 4 3,83 | <b>A C BUNHEIRENSE</b>   | 95 INI | A. C. Bunheirense                     | 03-04-2010 | 1ª Luso 38024   |
|        | <i>Sandra Almeida (1995) / Rafaela Almeida (1997) / Margarida Pereira (1996) / Teresa Saramago (1995)</i>  |        |                                       |            |                 |
| 4 5,90 | <b>E S ESTARREJA</b>   | 95 INI | Esc. Secundária Estarreja             | 17-03-2010 | 1ª Luso 38107   |
|        | <i>Teresa Resende (1995) / Michel Sanchez (1995) / Patrícia Ferreira (1996) / Mariana Rodrigues (1996)</i> |        |                                       |            |                 |
| 4 7,00 | <b>E S JULIO DINIS</b>   | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis         | 17-03-2010 | 2ª Luso 38107   |
|        | <i>Vanessa Costa (1996) / Cátia Cardoso (1995) / Diana Teixeira (1996) / Beatriz Monteiro (1996)</i>       |        |                                       |            |                 |
| 4 7,20 | <b>I P S BAIRRADA</b>  | 95 INI | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 3ª Luso 38107   |
| 4 7,8  | <b>E SERAFIM LEITE</b>   | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite       | 26-03-2010 | 1ª Aveiro 38108 |
|        | <i>Ana Castro (1995) / Catarina Dias (1995) / Cassandra Almeida (1995) / Ana Santos (1996)</i>             |        |                                       |            |                 |
| 5 2,73 | <b>S SOC T S J MADEIRA</b>   | 98 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira           | 03-04-2010 | 2ª Luso 38024   |
|        | <i>Jéssica Correia (1995) / Vera Guimarães (1996) / Ana Rita Almeida (1995) / Tania Costa (1998)</i>       |        |                                       |            |                 |
| 5 4,50 | <b>E B ESCARIZ</b>   | 95 INI | Esc. Básica 2,3 C. Escariz            | 26-03-2010 | 2ª Aveiro 38108 |
|        | <i>Diana Baptista (1995) / Elisabete Oliveira (1996) / Catia Silva (1996) / Vanessa Oliveira (1995)</i>    |        |                                       |            |                 |





**Femininos**

**4 x 100 Metros**

Top 9 9 9,99

|          |  |        |                                       |            |                                  |     |
|----------|--|--------|---------------------------------------|------------|----------------------------------|-----|
| 5 0,48   | <b>AVEIRO</b>  | 88 S23 | Ass. Atletismo Aveiro                 | 23-05-2010 | 1ª Luso 38034                    |     |
|          | <i>Telma Neto (1992) / Lisandra Lopes (1988) / Vera Lima (1989) / Catarina Silva (1990)</i>                  |        |                                       |            |                                  |     |
| 5 0,82   | <b>A A AVEIRO</b>  | 93 JUV | Ass. Atletismo Aveiro                 | 06-06-2010 | 2ª Leiria 03020                  |     |
|          | <i>Sthephany Simoes (1994) / Vanessa Alves (1994) / Carolina Pandeirada (1993) / Flavia Ribeiro (1994)</i>   |        |                                       |            |                                  |     |
| 5 0,86   | <b>GRECAS - VAGOS</b>  | 88 S23 | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 12-06-2010 | 1ª Lisboa (E. Univ.) 03028       |     |
|          | <i>Sthephany Simoes (1994) / Vanessa Alves (1993) / Carolina Pandeirada (1993) / Lisandra Lopes (1988)</i>   |        |                                       |            |                                  |     |
| 5 1,00   | <b>GRECAS - VAGOS</b>  | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 19-06-2010 | 4ª Guimarães 03030               |     |
|          | <i>Sthephany Simoes (1994) / Vanessa Alves (1993) / Carolina Pandeirada (1993) / Claudia Oliveira (1995)</i> |        |                                       |            |                                  |     |
| 5 1,85   | <b>E S JULIO DINIS</b>   | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis         | 22-05-2010 | 1ª Luso 05001                    |     |
|          | <i>Cátia Coelho (1993) / Vanessa Alves (1993) / Jennifer Gomes (1995) / Flavia Ribeiro (1994)</i>            |        |                                       |            |                                  |     |
| 5 2,22   | <b>J A MOZELENSE</b>   | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense          | 26-06-2010 | 4ª Lisboa - Estádio Universitári |     |
|          | <i>Cristiana Cardoso (1991) / Marlene Bastos (1992) / Nadis Santos (1991) / Catarina Silva (1990)</i>        |        |                                       |            |                                  |     |
| 5 2,69   | <b>GRECAS - VAGOS</b>  | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 01-05-2010 | 1ª Aveiro 38032                  |     |
|          | <i>Claudia Oliveira (1995) / Vanessa Alves (1993) / Carolina Pandeirada (1993) / Sthephany Simões (1994)</i> |        |                                       |            |                                  |     |
| 5 3,00   | <b>GRECAS - VAGOS</b>  | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 08-05-2010 | 1ª Luso 38033                    |     |
|          | <i>Ana Costa (1991) / Inês Bola (1994) / Carolina Pandeirada (1993) / Sthephany Simões (1994)</i>            |        |                                       |            |                                  |     |
| 5 3,07   | <b>J A MOZELENSE</b>   | 89 S23 | Juventude Atlético Mozelense          | 29-05-2010 | 5ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lis     |     |
|          | <i>Patricia Marques (1989) / Marlene Bastos (1992) / Nadia Santos (1991) / Catarina Silva (1990)</i>         |        |                                       |            |                                  |     |
| 5 3,0    | <b>E S JULIO DINIS</b>   | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis         | 17-03-2010 | 1ª Luso 38107                    |     |
|          | <i>Cátia Coelho (1993) / Vanessa Alves (1993) / Jennifer Gomes (1995) / Flávia Ribeiro (1994)</i>            |        |                                       |            |                                  |     |
| 5 5,48   | <b>J A MOZELENSE</b>   | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense          | 08-05-2010 | 2ª Luso 38033                    |     |
|          | <i>Cristiana Cardoso (1991) / Joana Machado (1991) / Nadia Santos (1991) / Marlene Bastos (1992)</i>         |        |                                       |            |                                  |     |
| 5 6,0    | <b>I P S BAIRRADA</b>  | 93 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 2ª Luso 38107                    |     |
| 5 6,54   | <b>I P S B</b>   | 93 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 22-05-2010 | 6ª Luso 05001                    |     |
|          | <i>Inês Jesus (1993) / Suzanna Carvalho (1995) / Cristiana Ferreira (1995) / Flávia Costa (1994)</i>         |        |                                       |            |                                  |     |
| 5 9,4    | <b>E S ESTARREJA</b>   | 93 JUV | Esc. Secundária Estarreja             | 17-03-2010 | 3ª Luso 38107                    |     |
| 5 9,84   | <b>G D LOUROCOOP</b>   | 72 VET | Grupo Desportivo Lourocoop            | 03-04-2010 | 3ª Luso 38024                    |     |
|          | <i>Carla Cabeça (1994) / Anabela Santos (1972) / Sara Cristina Santos (1994) / Soraia Tavares (1994)</i>     |        |                                       |            |                                  |     |
| 5 9,89   | <b>S SOC T S J MADEIRA</b>   | 90 S23 | Serv Soc Trab Mun SJMadeira           | 03-06-2010 | 3ª Aveiro 38035                  |     |
|          | <i>Sónia Andrade (1989) / Renata Paiva (1994) / Cristina Silva (1994) / Luisa Andrade (1990)</i>             |        |                                       |            |                                  |     |
| 6 2,11   | <b>G. D. LOUROCOOPE</b>  | 70 SEN | Grupo Desportivo Lourocoop            | 29-05-2010 | 7ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X   |     |
|          | <i>Carla Cabeça (1994) / Sara Santos (1994) / Anabela Santos (1972) / Soraia Tavares (1994)</i>              |        |                                       |            |                                  |     |
| 6 4,19   | <b>S SOC T S J MADEIRA</b>   | 94 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira           | 08-05-2010 | 3ª Luso 38033                    |     |
|          | <i>Cristina Silva (1994) / Sarah Conceição (1994) / Diana Nogueira (1994) / Renata Paiva (1994)</i>          |        |                                       |            |                                  |     |
| 6 5,23   | <b>S SOC T S J MADEIRA</b>   | 58 SEN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira           | 29-05-2010 | 8ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X   |     |
|          | <i>Renata Paiva (1994) / Fátima Pereira (1961) / Sarah Conceição (1994) / Andreia Santos (1991)</i>          |        |                                       |            |                                  |     |
| 6 5,76   | <b>S SOC T S J MADEIRA</b>   | 95 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira           | 01-05-2010 | 3ª Aveiro 38032                  |     |
|          | <i>Renata Paiva (1994) / Sarah Conceição (1994) / Diana Nogueira (1994) / Vanessa Fernandes (1995)</i>       |        |                                       |            |                                  |     |
| 6 6,1    | <b>E S OLIVEIRA BAIRRO</b>   | 93 JUV | Esc. Sec. Oliveira do Bairro          | 17-03-2010 | 4ª Luso 38107                    |     |
|          | <i>Carolina Santos (1993) / Daniela Campos (1994) / Sandra Santos (1993) / Inês Almeida (1993)</i>           |        |                                       |            |                                  |     |
| 9 9 9,99 | <b>GRECAS - VAGOS</b>  | 87 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António        | 03-04-2010 | 999ª Luso 38024                  | DNI |
|          | <i>Tania Antonio (1987) / Ana Gomes (1990) / Ana Abreu (1988) / Lisandra Lopes (1988)</i>                    |        |                                       |            |                                  |     |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 4 x 200 Metros

Top 9 9 9 9,99

|            |  |        |                                |            |                    |     |
|------------|--|--------|--------------------------------|------------|--------------------|-----|
| 1 5 2,70   | <b>J A MOZELENSE</b>   | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense   | 07-02-2010 | 2ª Espinho 03008   |     |
|            | <i>Marlene Bastos (1992) / Cristiana Cardoso (1991) / Nadia Santos (1991) / Catarina Silva (1990)</i>        |        |                                |            |                    |     |
| 1 5 3,70   | <b>GRECAS - VAGOS</b>  | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 24-01-2010 | 1ª Pombal 03005    |     |
|            | <i>Cátia Coelho (1993) / Ana Almeida (1991) / Ana Costa (1991) / Sthephany Simoes (1994)</i>                 |        |                                |            |                    |     |
| 2 0 5,25   | <b>S SOC T S J MADEIRA</b>   | 90 S23 | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 02-01-2010 | 1ª Espinho 38007   |     |
|            | <i>Cátia Ferreira (1992) / Sónia Andrade (1989) / Susana Fonseca (1994) / Luisa Andrade (1990)</i>           |        |                                |            |                    |     |
| 2 1 6,34   | <b>MISTO AVEIRO</b>  | 66 V40 | Ass. Atletismo Aveiro          | 24-01-2010 | 1ª Espinho 38013   |     |
|            | <i>Antonieta Santos (1968) / Ma Matilde Leal (1965) / Ma Fátima Pinho (1963) / Ma Matilde Batista (1966)</i> |        |                                |            |                    |     |
| 2 3 9,63   | <b>MISTO AVEIRO</b>  | 40 V45 | Ass. Atletismo Aveiro          | 24-01-2010 | 3ª Espinho 38013   |     |
|            | <i>Ma Graça Leite (1959) / Carolina Ribeiro (1958) / Clementina Andrade (1962) / Joaquina Flores (1940)</i>  |        |                                |            |                    |     |
| 9 9 9 9,99 | <b>J A MOZELENSE</b>   | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 24-01-2010 | 9999ª Pombal 03005 | DNF |
|            | <i>Marlene Bastos (1992) / Cristiana Cardoso (1991) / Sara Pereira (1994) / Nadia Santos (1991)</i>          |        |                                |            |                    |     |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 4 x 300 metros

Top 99 99,99

|           |  |        |                                |            |                    |    |
|-----------|--|--------|--------------------------------|------------|--------------------|----|
| 33 6,41   | <b>J A MOZELENSE</b>   | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 02-05-2010 | 1ª Aveiro 38032    |    |
|           | <i>Diana Relvas (1994) / Filipa Pereira (1996) / Mariana Moreira (1996) / Soraia Pires (1995)</i>  |        |                                |            |                    |    |
| 41 1,55   | <b>S S O C T S J MADEIRA</b>   | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 02-05-2010 | 2ª Aveiro 38032    |    |
|           | <i>Vania Dias (1993) / Diana Nogueira (1994) / Jessica Correia (1995) / Sarah Conceição (1994)</i> |        |                                |            |                    |    |
| 99 9 9,99 | <b>A C D VILA CESARI</b>   | 94 JUV | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 02-05-2010 | 9999ª Aveiro 38032 | DQ |
|           | <i>Rita Santos (1994) / Inês Sá (1994) / Diana Aguiar (1994) / Isa Silva (1996)</i>                |        |                                |            |                    |    |





**Femininos**

**4 x 400 Metros**

Top 9 9 9 9,99

|            |  |        |                                |            |       |                            |    |
|------------|--|--------|--------------------------------|------------|-------|----------------------------|----|
| 4 0 8,84   | <b>GRECAS - VAGOS</b>  | 87 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 13-06-2010 | 3ª    | Lisboa (E. Univ.) 03028    |    |
|            | <i>Ana Almeida (1991) / Isabel Sousa (1984) / Ana Abreu (1988) / Tania Antonio (1987)</i>                |        |                                |            |       |                            |    |
| 4 1 1,88   | <b>GRECAS - VAGOS</b>  | 84 SEN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 30-05-2010 | 3ª    | Póvoa Varzim/Abrantes/Lisb |    |
|            | <i>Ana Abreu (1988) / Ana Almeida (1991) / Isabel Sousa (1984) / Tania Antonio (1987)</i>                |        |                                |            |       |                            |    |
| 4 1 6,78   | <b>A D R E PALHAÇA</b>   | 87 SEN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 13-06-2010 | 4ª    | Lisboa (E. Univ.) 03028    |    |
|            | <i>Liliana Barbosa (1987) / Jessica Pires (1993) / Diana Veigas (1993) / Catia Rodrigues (1992)</i>      |        |                                |            |       |                            |    |
| 4 2 4,10   | <b>J A MOZELENSE</b>   | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense   | 28-02-2010 | 2ª    | Espinho 03012              |    |
|            | <i>Marlene Bastos (1992) / Marina Silva (1991) / Sara Pereira (1994) / Catarina Silva (1990)</i>         |        |                                |            |       |                            |    |
| 4 2 6,31   | <b>A D R E PALHAÇA</b>   | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 30-05-2010 | 5ª    | Póvoa Varzim/Abrantes/Lisb |    |
|            | <i>Catia Rodrigues (1992) / Carla Santos (1991) / Diana Veigas (1993) / Ana Pinto (1991)</i>             |        |                                |            |       |                            |    |
| 4 3 0,25   | <b>J A MOZELENSE</b>   | 68 SEN | Juventude Atlético Mozelense   | 31-01-2010 | 4ª    | Espinho / Pombal 03006     |    |
|            | <i>Antonieta Santos (1968) / Marina Silva (1991) / Nadia Santos (1991) / Catarina Silva (1990)</i>       |        |                                |            |       |                            |    |
| 4 3 1,63   | <b>S SOC T S J MADEIRA</b>   | 89 S23 | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 28-02-2010 | 3ª    | Espinho 03012              |    |
|            | <i>Catia Ferreira (1992) / Susana Fonseca (1994) / Luisa Andrade (1990) / Sonia Andrade (1989)</i>       |        |                                |            |       |                            |    |
| 4 3 6,94   | <b>S SOC T S J MADEIRA</b>   | 90 S23 | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 03-04-2010 | 2ª    | Luso 38024                 |    |
|            | <i>Sónia Andrade (1989) / Cátia Ferreira (1992) / Cristina Silva (1994) / Luisa Andrade (1990)</i>       |        |                                |            |       |                            |    |
| 4 4 0,20   | <b>J A MOZELENSE</b>   | 91 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 30-05-2010 | 7ª    | Póvoa Varzim/Abrantes/Lisb |    |
|            | <i>Joana Machado (1991) / Nadia Santos (1991) / Marina Silva (1991) / Sara Pereira (1994)</i>            |        |                                |            |       |                            |    |
| 4 4 1,79   | <b>S SOC T S J MADEIRA</b>   | 94 S23 | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 10-06-2010 | 1ª    | Aveiro 38035               |    |
|            | <i>Cátia Ferreira (1992) / Sónia Andrade (1989) / Luisa Andrade (1990) / Cristina Silva (1994)</i>       |        |                                |            |       |                            |    |
| 4 4 6,00   | <b>J A MOZELENSE</b>   | 94 JUN | Juventude Atlético Mozelense   | 09-05-2010 | 1ª    | Luso 38033                 |    |
|            | <i>Diana Relvas (1994) / Marina Silva (1991) / Joana Machado (1991) / Sara Pereira (1994)</i>            |        |                                |            |       |                            |    |
| 4 4 7,98   | <b>J A MOZELENSE</b>   | 66 SEN | Juventude Atlético Mozelense   | 11-07-2010 | 4ª    | Luso 38044                 |    |
|            | <i>Nádia Santos (1991) / Joana Machado (1991) / Patrícia Marques (1989) / Matilde Baptista (1966)</i>    |        |                                |            |       |                            |    |
| 4 5 6,30   | <b>S SOC T S J MADEIRA</b>   | 92 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 09-05-2010 | 2ª    | Luso 38033                 |    |
|            | <i>Cristina Silva (1994) / Vania Dias (1993) / Susana Fonseca (1994) / Cátia Ferreira (1992)</i>         |        |                                |            |       |                            |    |
| 5 0 4,17   | <b>G D LOUROCOOP</b>   | 72 SEN | Grupo Desportivo Lourocoop     | 31-01-2010 | 6ª    | Espinho / Pombal 03006     |    |
|            | <i>Soraia Tavares (1994) / Anabela Santos (1972) / Sara Santos (1994) / Carla Cabeça (1994)</i>          |        |                                |            |       |                            |    |
| 5 2 1,81   | <b>G D LOUROCOOP</b>   | 94 JUN | Grupo Desportivo Lourocoop     | 10-01-2010 | 3ª    | Espinho 38009              |    |
|            | <i>Andreia Coelho (1991) / Carla Cabeça (1994) / Sara Cristina Santos (1994) / Soraia Tavares (1994)</i> |        |                                |            |       |                            |    |
| 9 9 9 9,99 | <b>N A CUCUJÃES</b>  | 88 S23 | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 30-01-2010 | 3999ª | Espinho / Pombal 03006     | DQ |
|            | <i>Ana Lopes (1988) / Monica Silva (1992) / Monica Simoes (1989) / Ana Rodrigues (1992)</i>              |        |                                |            |       |                            |    |
| 9 9 9 9,99 | <b>SEIXO BRANCO</b>  | 95 JUV | Assoc. Amigos Seixo Branco     | 10-06-2010 | 3999ª | Aveiro 38035               | DQ |
|            | <i>Tatiana Alves (1995) Teresa Coelho ( ) Natália Marques ( ) Inês Rodrigues ( )</i>                     |        |                                |            |       |                            |    |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### Estafeta Sueca

Top 2 4 8,91

2 4 8,91

**J A MOZELENSE**

68 VET

Juventude Atlético Mozelense

13-02-2010

1ª Espinho 38015

*Antonieta Santos (1968) / Sara Pereira (1994) / Marlene Bastos (1992) / Cristiana Cardoso (1991)*





Ranking 2010

Absoluto ( até )

**Femininos**

**1.000 Metros Marcha**

Top 6 0 7,95

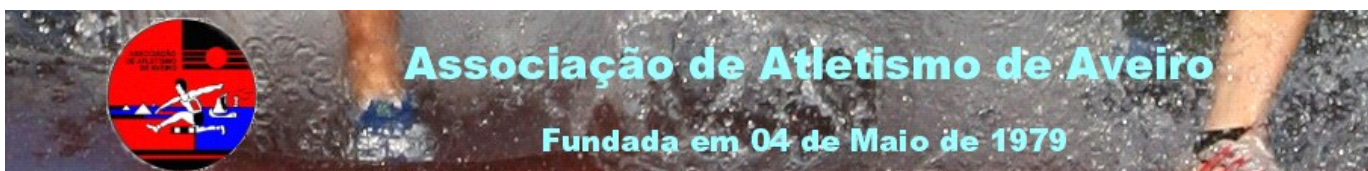
6 0 7,95

**ANA CABRITA**

99 BEN-B Grupo Desportivo Lourocoop

02-01-2010

1ª Espinho 38007





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 2 Km marcha

Top 14 06,00

1406

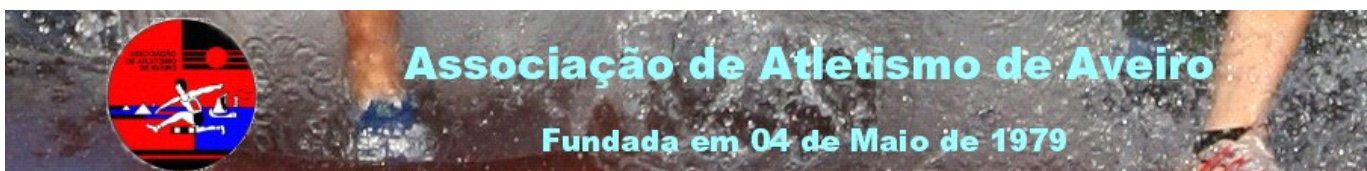
SOFIA BORRAS

98 INF

Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça

10-04-2010

34ª Rio Maior 20102





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 3.000 Metros Marcha

Top 2 9 5 1,38

|            |                            |        |                               |            |                                |    |
|------------|----------------------------|--------|-------------------------------|------------|--------------------------------|----|
| 1 4 4 1,40 | <b>SANDRA LEITÃO</b>       | 75 SEN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 27-02-2010 | 8ª Espinho 03012               |    |
| 1 6 0 6,74 | <b>MA ALICE FERNANDES</b>  | 52 V55 | Grupo Desportivo Lourocoop    | 31-01-2010 | 2ª Espinho / Pombal 03006      |    |
| 1 6 1 8,29 | <b>MA ALICE FERNANDES</b>  | 52 V50 | Grupo Desportivo Lourocoop    | 29-05-2010 | 5ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X |    |
| 1 6 2 6,27 | <b>SANDRA SILVA</b>        | 75 SEN | Cl. Campismo S. João Madeira  | 27-02-2010 | 12ª Espinho 03012              | <  |
| 1 6 4 8,84 | <b>ANDREIA COELHO</b>      | 91 JUN | Grupo Desportivo Lourocoop    | 16-01-2010 | 3ª Espinho 38011               |    |
| 1 7 3 5,82 | <b>MA JOÃO BRITO</b>       | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense  | 31-01-2010 | 3ª Espinho / Pombal 03006      |    |
| 1 7 5 1,10 | <b>ANA ISABEL BASTOS</b>   | 88 S23 | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 09-01-2010 | 2ª Espinho 38009               |    |
| 1 8 2 4,16 | <b>DIANA RELVAS</b>        | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense  | 09-01-2010 | 4ª Espinho 38009               |    |
| 1 8 2 4,18 | <b>ANA BASTOS</b>          | 88 S23 | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 29-05-2010 | 7ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X |    |
| 1 8 5 1,29 | <b>SARA CRISTINA SANTO</b> | 94 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop    | 09-01-2010 | 5ª Espinho 38009               | ~  |
| 1 9 3 6,85 | <b>SOFIA BORRAS</b>        | 98 INF | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 19-06-2010 | 1ª Aveiro 38037                |    |
| 2 0 1 6,06 | <b>FILIPA MOTA</b>         | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas  | 02-01-2010 | 5ª Espinho 38007               |    |
| 2 0 1 9,05 | <b>CARLA CABEÇA</b>        | 94 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop    | 16-01-2010 | 8ª Espinho 38011               | ~< |
| 2 0 4 3,47 | <b>ANABELA SANTOS</b>      | 72 V35 | Grupo Desportivo Lourocoop    | 16-01-2010 | 9ª Espinho 38011               |    |
| 2 0 4 6,79 | <b>CRISTINA SILVA</b>      | 94 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira   | 29-05-2010 | 9ª Póvoa Varzim/Abrantes/Lis X |    |
| 2 1 0 0,13 | <b>NATÁLIA SANTOS</b>      | 70 SEN | Grupo Desportivo Lourocoop    | 23-01-2010 | 1ª Espinho 38013               |    |
| 2 2 0 2,06 | <b>MARIANA SANTOS</b>      | 97 INF | Grupo Desportivo Lourocoop    | 02-01-2010 | 8ª Espinho 38007               |    |
| 2 3 1 6,48 | <b>ANDREIA MOURA</b>       | 97 INF | Grupo Desportivo Lourocoop    | 02-01-2010 | 9ª Espinho 38007               | <  |
| 2 3 1 6,75 | <b>DIANA NEVES</b>         | 97 INF | Grupo Desportivo Lourocoop    | 02-01-2010 | 10ª Espinho 38007              | ~  |
| 2 3 5 6,16 | <b>FABIANA TOMÁS</b>       | 97 INF | Grupo Desportivo Lourocoop    | 02-01-2010 | 11ª Espinho 38007              |    |
| 2 5 1 1,24 | <b>NICOLE PINHO</b>        | 96 INI | Grupo Desportivo Lourocoop    | 02-01-2010 | 12ª Espinho 38007              |    |
| 2 9 5 1,38 | <b>DIANA SILVA</b>         | 98 INF | Grupo Desportivo Lourocoop    | 02-01-2010 | 13ª Espinho 38007              |    |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

**Femininos**

**4.000 Metros Marcha**

Top 2 9 5 5,05

2 3 2 4,98

**SARA LEAL**

96 INI

Núcleo de Atletismo Cucujães

05-06-2010

6ª Leiria 03020

2 9 5 5,05

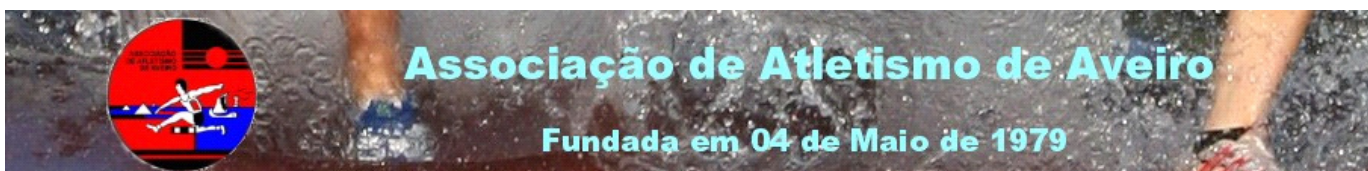
**FILIPA MOTA**

96 INI

Clube Futebol União de Lamas

15-05-2010

2ª Aveiro 38028





Ranking 2010

Absoluto ( até )

### Femininos

#### 5.000 Metros Marcha

Top 4 0 3 4,28

|            |                            |        |                               |            |                  |
|------------|----------------------------|--------|-------------------------------|------------|------------------|
| 2 9 0 9,26 | <b>MA ALICE FERNANDES</b>  | 52 V55 | Grupo Desportivo Lourocoop    | 26-06-2010 | 1ª Luso 38038    |
| 3 1 2 8,48 | <b>ANA ISABEL BASTOS</b>   | 88 S23 | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 01-05-2010 | 1ª Aveiro 38032  |
| 3 1 5 0,92 | <b>SARA LEAL</b>           | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães  | 01-05-2010 | 1ª Aveiro 38032  |
| 3 2 3 3,30 | <b>DIANA RELVAS</b>        | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense  | 01-05-2010 | 2ª Aveiro 38032  |
| 3 3 0 1,24 | <b>CARLA CABEÇA</b>        | 94 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop    | 01-05-2010 | 3ª Aveiro 38032  |
| 3 3 1 1,02 | <b>ANABELA SANTOS</b>      | 72 V35 | Grupo Desportivo Lourocoop    | 26-06-2010 | 1ª Luso 38038    |
| 3 3 2 2,55 | <b>FILIPA MOTA</b>         | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas  | 01-05-2010 | 4ª Aveiro 38032  |
| 3 4 3 4,1  | <b>ANDREIA COELHO</b>      | 91 JUN | Grupo Desportivo Lourocoop    | 25-04-2010 | 4ª Lourosa 38031 |
| 3 4 3 9,73 | <b>SARA CRISTINA SANTO</b> | 94 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop    | 01-05-2010 | 5ª Aveiro 38032  |
| 4 0 3 4,28 | <b>CRISTINA SILVA</b>      | 94 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira   | 01-05-2010 | 6ª Aveiro 38032  |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

**Femininos**

**5 Km marcha**

Top 2 6 1 9,00

2 6 1 9

SANDRA LEITÃO

75 SEN

Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça

28-03-2010

4ª *Ferreira do Zêzere 20101*





Ranking 2010

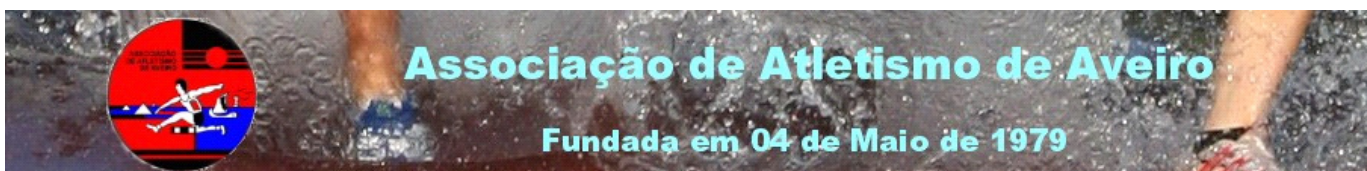
Absoluto ( até )

### Femininos

#### 10.000 Metros Marcha

Top 1 1 1 4 7,24

|              |                           |        |                               |            |               |     |
|--------------|---------------------------|--------|-------------------------------|------------|---------------|-----|
| 5 7 1 9,50   | <b>SANDRA LEITÃO</b>      | 75 SEN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 10-07-2010 | 2ª Luso 38044 |     |
| 5 8 5 1,36   | <b>MA ALICE FERNANDES</b> | 52 V55 | Grupo Desportivo Lourocoop    | 03-04-2010 | 1ª Luso 38024 |     |
| 1 0 6 2 1,43 | <b>MA JOÃO BRITO</b>      | 90 S23 | Juventude Atlético Mozelense  | 03-04-2010 | 2ª Luso 38024 |     |
| 1 1 0 4 6,33 | <b>ANABELA SANTOS</b>     | 72 V35 | Grupo Desportivo Lourocoop    | 10-07-2010 | 5ª Luso 38044 | <-< |
| 1 1 1 4 7,24 | <b>DIANA RELVAS</b>       | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense  | 03-04-2010 | 4ª Luso 38024 | ~   |





Ranking 2010

Absoluto ( até )

**Femininos**

**10 Km marcha**

Top 1 0 1 03,00

1 0 1 0 3

MA ALICE FERNANDES 52 V55 Grupo Desportivo Lourocoop

18-07-2010

1ª Nyíregyháza (HUN) 02202

